



# AIKI

Ottobre 2023  
04





# AIKI

PUBBLICAZIONE INFORMATIVA  
E DI APPROFONDIMENTO

n. 04  
Ottobre 2023

PROGETTO AIKI

## **AIKI**

n.04 2023

Pubblicazione non periodica  
informativa e di approfondimento

Non sono applicabili ad AIKI i requisiti del "prodotto editoriale" stabiliti dalla Legge 7 marzo 2001 n. 62 Nuove norme sull'editoria e sui prodotti editoriali e modifiche alla legge 5 agosto 1981 n.416 art. 1, 1° e 3° cpv Pertanto non è soggetto agli adempimenti e agli obblighi di cui alla legge 8 febbraio 1948 n. 47, alla legge 5 agosto 1981, n. 416 e ad altre leggi o norme che disciplinano il prodotto editoriale.

La pubblicazione è prevalentemente ad uso interno degli associati di ProgettoAiki cui viene distribuita su supporto telematico, ferma restando la facoltà per chi lo desidera di stamparne delle copie per uso personale o associati.

Data di pubblicazione:

Ottobre 2023

Responsabile: Paolo Bottoni

Redazione: Mariarosa Giuliani, Bruno Brugnoli,  
Alessandro Meloni, Nicola Ronci,  
Fulvio Gagliano

Hanno collaborato a questo numero:

Associazione Aiada, Patrizia Corgiat,  
Marco D'Amico, Nino Dellisanti,  
Francesco Dessì, Giovanni Semeraro,  
Michelangelo Stillante, Associazione  
Buikukai, Giovanni Polimeno.

Grafica e impaginazione:

Studio Cornelius - [www.studiocornelius.it](http://www.studiocornelius.it)  
Special for You - [www.special4u.it](http://www.special4u.it)

Foto di copertina e quarta di copertina:

Paolo Bottoni

Pubblicata da: ProgettoAiki

c/o Studio Teghille C.so Torino, 73/E  
10051 Avigliana (TO)  
[www.progettoaiki.org](http://www.progettoaiki.org)

✉ [segreteria@progettoaiki.it](mailto:segreteria@progettoaiki.it)

📘 ProgettoAiki

📷 [progettoaiki](https://www.instagram.com/progettoaiki)

# INDICE

Il Commiato.....	7
Il messaggio del Presidente .....	8
Godere della propria energia.....	9
UKE, una progressione nel ruolo.....	13
Kashima Kenjutsu .....	19
Il maratoneta è un samurai senza spada .....	23
Aikionna 2 .....	29
Aikido URA .....	30
AIADA .....	32
In Memoriam: Hirokazu Kobayashi sensei .....	34
Bambini - Galleria Fotografica.....	36
Raduno Brescia - Galleria Fotografica .....	41
Supporto Associativo 5x1000.....	46
L'olimpo della spada: la katana .....	48
L'Aikido e la sfera dinamica .....	53
The teacher - interview with Lia Suzuki.....	58
L'énergie du souffle .....	60
Errata Corrige.....	62

Le dichiarazioni e le opinioni espresse negli articoli di AIKI vanno attribuite agli autori e non sono necessariamente condivise dalla Associazione e dalla Redazione, che non è ugualmente in grado di garantire l'accuratezza delle informazioni contenute in detti articoli né la fondatezza delle opinioni e conclusioni ivi contenute. È tuttavia fermo proposito di ProgettoAiki e della Redazione di dare voce a ognuno, nel rispetto di ogni insegnante, praticante, persona e di ogni opinione da loro espressa purché anche essa rispettosa di ogni idea differente.

La Redazione si riserva l'insindacabile diritto di adattamenti tecnici agli articoli, per motivi di uniformità di lessico, di adattamenti tipografici o per qualsiasi altra ragione. Quando possibile agli autori verranno sottoposte le versioni finali degli articoli dopo i suddetti adattamenti. Viene posta ogni cura per evitare l'inserimento di materiale la cui pubblicazione sia riservata e la pubblicazione o attribuzione, da parte degli autori, di materiale di cui non abbiano legittima disponibilità. Ogni segnalazione di episodi in contrasto con questa politica sarà gradita.



## PROGETTOAIKI

Organigramma

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente:

*Nando Silvano*

presidenza@progettoaiki.it

Tesoriere:

*Luisa Civardi*

tesoriere@progettoaiki.it

Segreteria:

*Elisa Chiabrando*

segreteria@progettoaiki.it

Rappresentanti delle Associazioni:

*Michele Mazzi*

affiliate.info@progettoaiki.it

*Paolo Bottoni*

Rappresentante degli Insegnanti:

*Giancarlo Pensabene*

istruttori.info@progettoaiki.it

Rappresentante dei Praticanti:

*Alessandro Meloni*

praticanti.info@progettoaiki.it

### COLLEGIO DEI GARANTI

collegiogaranti@progettoaiki.it

Presidente: Antonio Mantovanelli

Revisori: Alessio Autori, Gianni Romagnoli

I seguenti dati si riferiscono alle adesioni e nomine ratificate nel corso della ultima assemblea associativa, che si è tenuta nell'aprile 2023.

Dojo Aderenti	66	
Insegnanti	142	
I livello (1° - 3° dan)	37	
II livello (3° - 4° dan)	28	
III livello (4° dan)	21	
IV livello (5° - 7° dan)	56	di cui shihan: 8

## IL COMMIATO

All'inizio di questo anno è venuto a mancare il maestro Yoshimitsu Yamada, che ha operato per la diffusione dell'aikido sia negli Stati Uniti dove risiedeva che in numerosi seminari tenuti in Europa ed anche Italia, da solo o assieme ad altri grandi maestri. Si aggiunge alla dolorosa lista dei maestri che ci hanno lasciato.

Ci asteniamo dal ricordarlo su queste pagine con una arida elencazione di cenni biografici, ma intendiamo trarre spunto da questo monito che si aggiunge agli altri che ci vengono periodicamente dati dal destino.

Il dolore non deve, non può farci dimenticare che la separazione da chi ci ha seguito, formato, in un certo senso creato, è assolutamente normale e inevitabile. Siamo destinati a separarci, presto o tardi, dai nostri ascendenti, dai nostri genitori, dai nostri maestri. È la natura che lo esige, è giusto così.

La gioia di averli avuti per noi, il frutto dei loro insegnamenti, deve prevalere sul dolore del distacco. E deve dare dei frutti, lo dobbiamo a loro ma anche a noi stessi ma soprattutto lo dobbiamo a chi verrà dopo di noi.

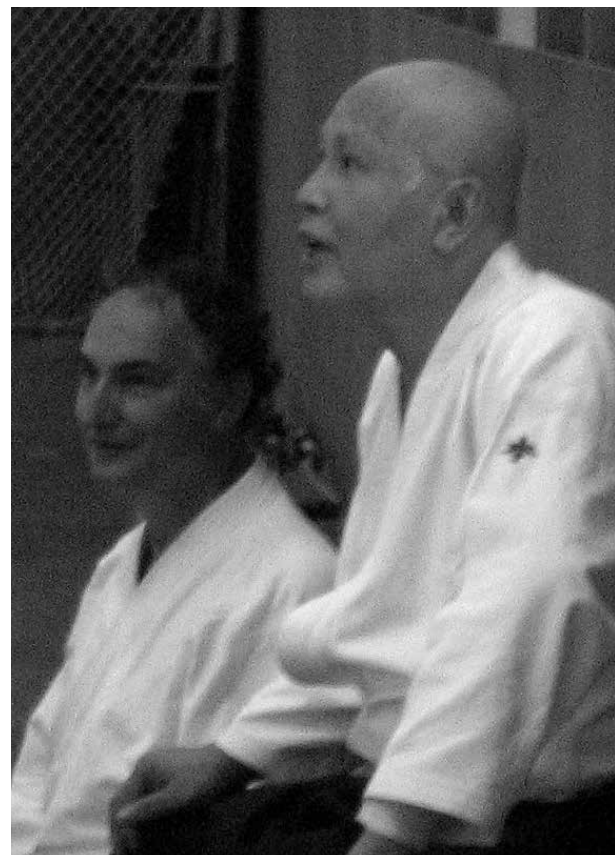
I nostri maestri ci hanno trasmesso, ognuno con le sue modalità, ognuno secondo la sua personale visione dell'arte e del mondo, quanto hanno ricevuto da altri grandi maestri vissuti nel passato. Il testimone presto o tardi sarebbe passato a noi, era scritto fin dall'inizio.



Non necessariamente occorre essere maestro per trasmettere la conoscenza: spetta a tutti noi, a ognuno di noi. Non è necessario avere avuto grandi competenze tecniche, sarà sufficiente trasmettere il nostro vissuto, e senza curarci più di tanto se il nostro messaggio venga raccolto, venga compreso.

L'aspetto più importante sarà trasmettere la serenità, la gioia di praticare l'arte, che i nostri maestri ci hanno donato.

Paolo Bottoni





## **IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE DI PROGETTOAIKI**

.....e poi il quattro viene da sé.

In realtà no, viene da un sacco di lavoro da parte di molte persone.

Siamo assenti dal web da un po' di tempo per via del rifacimento del sito.

Rifacimento previsto da tempo ma indotto con queste modalità da tutta una serie di problematiche con cui non voglio tediarvi.

Una ripartenza accompagnata dall'uscita di questo numero quattro quasi un viatico e un augurio per quanto ci aspetta in questo nuovo anno di pratica. Buon viaggio a tutti.

Nando Silvano



## GODERE DELLA PROPRIA ENERGIA

La pratica dell'aikido aiuta i bambini a percepire e applicare nel modo giusto la propria energia.

Mariarosa Giuliani  
foto: Luca Tesconi

Parlare di energia dei bambini sembra una cosa ovvia e naturale, perché ogni bambino nasce con una disponibilità di energia vitale donatagli dalla natura e quindi consideriamo che tutti continuino ad averla e applicarla. In realtà con i bambini sul tatami è possibile notare sull'uso dell'energia una differenza enorme da uno all'altro. Qualcuno sale sul tatami incontenibile, totalmente movimentoso, con un'energia che esplose in ogni direzione senza riuscire a fare una scelta su dove, come e quanto applicarla. Altri invece pensano, parlano e contengono il loro corpo, la loro energia è bloccata, chiusa in un pacco spostato in alto, verso la loro mente, alcuni non riescono neanche ad appoggiare il corpo a terra, camminano sulle punte e sfiorano tutto.

Per questo tipo di difficoltà con un blocco del corpo, i motivi sono diversi ma spesso questi bambini ricevono un'eccessiva protezione che impedisce loro di fare dei movimenti autonomi, stimolati dall'energia. La paura che i bambini si facciano male, da parte dei familiari o degli insegnanti scolastici, li contiene e li blocca.

"Non salire, non correre, non saltare, non provare" e tante altre parole, li fermano, contengono il loro corpo e scatenano pensieri in cui si inserisce la paura non solo del farsi male, ma del giudizio, della critica, del rimprovero. Quando iniziano a praticare aikido, nella proposta di esercizi intensi fra salti, cadute o passaggi, spesso si fermano dicendo: "Non posso farlo".

Si attiva la loro paura del rischio e l'imbarazzo di non essere capaci e di sbagliare.

In realtà vedere l'insegnante e i praticanti che fanno tanti esercizi, divertendosi e attivando una grande energia, fa sentire loro una possibilità di provare e una volta che iniziano a sperimentare i movimenti grazie all'aiuto reciproco non si fermano più. Il ripartire li stimola, fa passare l'attenzione dal pensare al muoversi, dal timore al divertimento, dai rimproveri all'aiuto. Non è facile trovare una nuova connessione tra mente e corpo, ma c'è comunque la percezione di come applicando la propria energia si scateni un bel divertimento.

Per quanto riguarda invece i bambini iperattivi che non hanno il problema di bloccare l'energia, ma non riescono ad usarla con decisioni razionali, l'aikido può essere di aiuto





anche in questo caso.

Tu sei il tuo corpo e non ci deve essere divisione. Sei tu che muovi, che fermi, che rispetti le regole e applichi quello che ti stanno insegnando.

Questi bambini quindi devono rientrare nel loro corpo, sentire e percepire ogni punto, capire come l'energia si stimola su varie parti facendole muovere senza che loro abbiano preso quella decisione. Quando l'energia è impegnata sulle gambe che saltellano sempre, la didattica li fa concentrare sulle braccia, è lì che adesso devono applicarla, e inizia la percezione e la decisione.

Facciamo un esempio, per maggiore chiarezza. Tempo fa un bambino è venuto a vedere la lezione dell'aikido perché un suo amico praticava e gli parlava sempre di come fosse divertente. Non voleva provare, si è seduto a guardare. Dalla sua espressione si vedeva come gli sarebbe piaciuto, ma ad un certo punto si è sdraiato, ha chiuso gli occhi come se volesse dormire.

Alla fine della lezione, il suo amico gli ha chiesto se gli fosse piaciuto e lui ha risposto : "Bellissimo, ma io non posso farlo, non posso provare queste capriole, questi forti esercizi."

In realtà è ritornato diverse volte a guardare e vedendo come si può sbagliare e riprovare, come si viene aiutati, come si può riuscire a migliorare, ha iniziato ad avvicinarsi ai tatami. È passato un anno dal suo inizio, e non è mai stato assente, il suo cambiamento è incredibile, funziona tutto, la sua energia si è riattivata dandogli tanta felicità. Aiuta anche i nuovi arrivati, e coinvolge altri amici a provare.

Questo è solo un esempio ma per tutti i praticanti si attiva questo cambiamento, l'aikido permette loro di recuperare la propria energia e di goderla invece che di soffrirla.









# UKE, UNA PROGRESSIONE NEL RUOLO

Marco D'Amico

Essendo stato formato secondo il metodo didattico del maestro Fujimoto mi è stato inculcato, seminario dopo seminario, il concetto di parità del ruolo Tori-Uke. Questo significa che anche se gli esami, alcune volte, possono trasformarsi in una richiesta a raffica di tecniche nel ruolo di Tori, ci si attende avvenga contestualmente una progressione nel lavoro di Uke, che non significa esclusivamente essere in grado di fare le cadute grandi. Soffermandomi a riflettere su questa progressione mi è venuto di ordinare, con la *simpatia* che mi contraddistingue, i diversi livelli che dovremmo man mano conquistare:

## 1. IL REGGIMANO

Quando cominciamo come Uke non ci viene chiesto molto, semplicemente di afferrare in *katatetori*, *gyakuhanmi* o *aihanmi* che sia, e di mantenere quel polso mentre l'altro principiante, cercando di mettere ordine nei suoi pensieri, lavora per eseguire la tecnica. Il "reggimano" dovrebbe essere il ruolo più basilico che esista, eppure si può fare abbastanza male uguale, c'è chi afferra il polso da fermo partendo già dentro il *ma-ai* di Tori, senza badare al concetto di *irimi issoku*, c'è chi afferra il polso da sotto. Anche se io trovo che il problema maggiore sia chi, anche dopo anni, non fa un passo avanti rispetto all'atteggiamento del reggimano, cioè di considerare il ruolo di Uke come qualcosa di limitato al portare un attacco, per poi esaurire la propria parte attiva lì, diventando un corpo passivo. È un modo di lavorare pessimo ma purtroppo ancora diffuso, dove Uke una volta portato, ad esempio, *shōmenuchi* se ne resta poi lì a gambe larghe e braccio teso per aria. Mi è capitato di partecipare ad uno stage dove l'insegnante cercava di impostare *shōmenuchi shihōnage*, e Uke, una volta che gli veniva scaricato lo *shōmenuchi*, prendeva in faccia quattro volte *atemi* perché regolarmente, in attesa che qualcuno gli strattonasse il braccio per avviarlo in rotazione, non si avviava al "testacoda" che l'avrebbe sottratto all'*atemi*. Significa avere del ruolo di Uke un'idea esclusivamente passiva, che è accettabile il primo mese di pratica ma va il prima possibile superata.

## 2. IL CANE UBBIDIENTE

Lo stadio immediatamente successivo porta Uke ad interpretare un ruolo più attivo, però nell'esecuzione di un movimento preordinato, che favorisca la tecnica eseguita da Tori secondo una forma prestabilita, da qui il nome. Uso il termine cane ubbidiente non in modo dispregiativo, amando i cani, ma per indicare che Uke anche se attivo si muove a comando, soddisfacendo una determinata



<https://ditechs.com/en/blog-thirtytwo.html>

logica che a questo stadio e più avanti è corretta, ma che aspirando all'azione libera ad un certo punto dovremo superare. Vedremo un altro paio di stadi di progressione dove anche se in modo più avanzato soddisferemo ancora il ruolo del cane ubbidiente.



### 3. IL PUGNO STUPIDO

Questo stadio è il superamento definitivo del reggimano, a questo livello dobbiamo esaminare ogni attacco, il significato che ha, lo scopo per cui lo utilizziamo, le difficoltà che introduce sui movimenti precedenti nell'esecuzione della forma prestabilita di Tori, e quindi dare un significato a come lo portiamo. Prende il suo nome da una spiegazione che sono solito fornire agli allievi quando, dopo un po' che praticano, mi vengono a domandare quale sia il senso di afferrare in *katatetori*, *aihanmi* o *gyakuhanmi*. La mia spiegazione è che una presa può avere due interpretazioni, la prima, quella che poi vorremmo mantenere e sviluppare, è di controllare l'arto che afferriamo per poter controllare il centro e la possibilità di muoversi di Tori così da poterlo attaccare con la mano libera, nel tempo il controllo del centro attraverso la presa dovrebbe arrivare a permetterci di proiettarlo o sbilanciarlo fino a portarlo a terra. Una seconda interpretazione, che è quella per cui usiamo le prese ma che alla fine deve essere abbandonata, è di portare uno *tsuki* (o un *atemi*) non direttamente al corpo di Uke ma una ventina di centimetri prima, nel punto della presa, trasformandolo in una presa, così che Tori possa cominciare a reagire con il corretto timing ad uno *tsuki* senza il rischio di incassare un pugno alle costole fluttuanti, o al plesso solare, o alla tempia. Si tratta quindi di un pugno stupido, perché è tirato bene ma dove non c'è davvero il suo bersaglio. Potete leggere in chiave "pugno stupido" qualunque presa: *katatetori*, *kōsadori*, *morotedori*, *ryōtetori*, *ushiryōtetori*, *ushiro eritori*.

### 4. L'OSSERVATORE DEI PUNTI DEBOLI

Questo dovrebbe essere l'ultimo stadio in cui Uke si comporta come un cane ubbidiente, perché, mentre fluisce con il movimento di Tori nel rispetto della forma preordinata, dovrebbe cominciare a registrare dove ci sono aperture, dove il controllo esercitato da Tori è legato solo al fatto che Uke non sta usando alcuna libertà. Questo è il momento per chiedersi, nel movimento, ho davvero solo questa scelta come Uke o ci sono risposte alternative e Tori mi sta davvero guidando verso l'unica soluzione possibile o sono io che glielo sto concedendo? Sto rispondendo in questo e questo modo perché sento di dover fare così, o solo perché mi si richiede di fare così? Se non si attraversa con consapevolezza questo stadio non si sarà mai in grado di lasciare il ruolo del cane ubbidiente, ed infatti non è un caso se buona parte della pratica dell'Aikidō nel mondo da parte di Uke si limita al cane ubbidiente. E non bisogna

fare confusione con una risposta atletica, pronta, ed anche iper specializzata tecnicamente pensando che in quel caso non si è un cane ubbidiente, perché nella realtà se avete visto delle gare di agility potrete vedere cani eseguire tricks incredibili, ma sempre a comando. “Guarda che incredibile caduta a foglia ha fatto Tizio!! È bravissimo!”, ma quella caduta a foglia era l’unica risposta possibile? Se la risposta è no, allora non è bravissimo ma addestratissimo. È difficile abbandonare il lavoro del cane ubbidiente proprio perché si può diventare bravissimi ad interpretarlo, e questo dà grandi soddisfazioni al nostro ego, sarà solo nel diventare consapevoli delle alternative possibili al “comando”, nel diventare un osservatore di punti deboli, che possiamo progredire oltre.

## 5. L’ESSERE UMANO 1, IL FEEDER-BACK

Quando finiamo di obbedire in modo condizionato al movimento determinato dal *kata*, dobbiamo fare attenzione a non scadere esageratamente nell’opposto, muovendoci liberamente senza alcun senso. Nel ruolo di Uke cercheremo di fornire una costante pressione centripeta anche dopo l’attacco iniziale, un costante feedback del nostro centro verso il centro di Tori. È molto difficile fornire una spinta sempre verso il centro o l’asse centrale di Tori tramite il punto di contatto sugli arti o sul corpo, ma se non indirizziamo correttamente la nostra risposta allora Tori può scaricare questa spinta divergente proiettandoci. Oltre alla direzione della nostra risposta dobbiamo rendere essenziale lo spostamento che utilizziamo nel cercare di ricentrarci, vedremo che pian piano andremo a muoverci in modo simile a quanto preordinato nella forma, ma per scelta non per condizionamento.

## 6. IL LETTO DEL FIUME (CONTRO L’OPPOSITORE)

Quando nel nostro progredire come Uke raggiungiamo il livello del feeder-back, dobbiamo cercare di capire come lavorare quando chi è nel ruolo di Tori non è avanzato come noi, perché avendo ormai abbandonato il ruolo consenziente di chi si muove pedissequamente secondo la forma si potrebbe generare confusione e difficoltà per Tori. Si aprono qui due possibilità, e sarà la vostra indole caratteriale a spingervi verso l’una o l’altra. Possiamo scegliere di bloccare qualunque movimento di Tori che non sia quello corretto che porterebbe la tecnica avanti, ed io chiamo questo atteggiamento l’oppositore, per cui Tori eseguirà la tecnica superando ed aggirando blocco dopo blocco, ammesso che non si arrenda nel durante per la frustrazione. Possiamo scegliere di aiutare Tori anticipando sempre lievemente il suo movimento, così da marcare con una maggiore apertura la direzione corretta in cui muoversi per svolgere la tecnica, facendo

sì che Tori cada continuamente nella corretta esecuzione ed avendo fiducia che nel tempo il suo corpo apprenda, oltre il razionale, quale sia il movimento giusto. È come quando si vuole incanalare un corso d'acqua, si possono innalzare maggiormente gli argini, o si può scavare più profondamente il letto del fiume, da cui il nome che ho adottato. Sul tatami è più facile incontrare l'oppositore, alcuni coscienziosi altri semplicemente stupidi che cercano di farsi belli quando lavorano con i meno esperti, io, forse anche perché ragiono costantemente nell'ottica dell'insegnante, ho sempre adottato il modo del letto del fiume.

## 7. LA MECCANICA DEL VANTAGGIO

Per comprendere appieno le considerazioni sul progresso di Uke è necessario illustrare, nell'ottica della parità di importanza tra Tori ed Uke, il "gioco" dell'Aikidō da un certo punto di vista. Immaginiamo degli atleti che partecipino ad una corsa all'interno di uno stadio di atletica, gli ottomila metri, come potete intuire facilmente chi corre nell'anello interno sarebbe in vantaggio rispetto a chi corre nell'anello esterno, per questo il regolamento concede che chi corre nell'esterno parta più avanti e dopo il primo giro possa scendere verso l'anello interno. Se l'atleta sull'anello interno, per noi Tori, potesse costringere l'altro atleta, per noi Uke, a continuare a correre sull'anello esterno avrebbe la vittoria assicurata. È questa possibilità che definisco la meccanica del vantaggio, nel momento che Uke decide di portare il suo attacco è costretto ad abbandonare il proprio stato di centratura rispetto a Tori, che riceverà l'attacco cercando di preservare costantemente il suo centro, Tori ha quindi acquisito da subito un vantaggio rispetto ad Uke, e gli sarà sufficiente preservarlo per "vincere". Tori ed Uke non sono due atleti con capacità differenti o con un ruolo più importante dell'altro, sono solo separati dal vantaggio che si costituisce all'inizio. Il ruolo di Tori è preservare il proprio centro in movimento, quello di Uke recuperare il proprio centro dopo averlo perso nell'attacco iniziale.

## 8. ESSERE UMANO 2, IL GIOCOSO VELOCE

Questo è uno stadio dove Uke può giocare variando sulla meccanica del vantaggio. Mantenendo un contatto centripeto, conoscendo lo svolgersi della tecnica, può fluire a favore del movimento di Uke, ma anticipandolo, non tanto per aiutarlo ma per far fluire velocemente la tecnica. È un modo per alzare il ritmo e l'energia del lavoro che sta svolgendo con il compagno. Senza creare opposizione il lavoro è incentrato sul fare proprio ed automatizzare un movimento proposto, accumulando ripetizioni senza scadere però nella ripetizione esatta dello stesso gesto, ma accettando con sensibilità le piccole variazioni che



avvengono in modo naturale. Io sono solito praticare così quando, lavorando con una persona capace su quella tecnica, cerco di interiorizzare un lavoro che sul piano razionale credo di aver compreso.

## 9. ESSERE UMANO 3, IL DISPETTOSO

A questo stadio è molto importante essere un praticante intelligente, perché aumenta il rischio di infortunio nella pratica dato che si può generare in Tori la voglia di forzare la tecnica. A questo livello Uke mantiene la sua pressione centripeta, e fluisce con la tecnica ma in occasione di aperture o di punti di connessione flebile rallenta e cerca di recuperare il proprio centro, è un esercizio interessante perché costringe Tori a non perdere mai la propria concentrazione, la connessione con Uke, lo squilibrio costante. Se Tori ad un certo punto perde il suo vantaggio deve essere sufficientemente intelligente da riconoscere di aver sbagliato e fermarsi, senza cercare di forzare la tecnica passando alla forza o puntando sulla velocità.

## 10. ESSERE UMANO 4, IL PARI

A questo punto dobbiamo mettere in discussione il principio della meccanica del vantaggio, quando Uke porta l'attacco lo fa in modo centrato, non sta più solamente fornendo un input su cui possa lavorare Tori, ma sta effettivamente cercando di portare un attacco che gli permetta di acquisire il controllo del centro di Uke. Quando Tori riesce a superare il de ai iniziale, Uke userà la connessione con Tori non solo per esprimere la propria pressione centripeta, ma anche per ascoltare il centro di Tori, se il controllo esercitato da questi non dovesse risultare centripeto, o avesse una componente respingente o divergente Uke sarà libero di uscire dall'esecuzione di quella tecnica e portare un nuovo attacco, anche immediato, anche differente da quello iniziale. Tornando all'analogia con i due atleti, siamo nel caso dove l'atleta che corre sull'anello esterno percepisce così chiaramente i meccanismi con cui viene tenuto lontano dalla corsia interna da poter chiedere l'annullamento della gara ed un nuovo inizio.

## 11. LA GARA PER IL CENTRO

Questo ultimo stadio è il superamento della differenza tra Uke e Tori. Uke è libero di portare un attacco che sia anche un esca per estrarre Tori dal suo stato di centratura, se riesce si comporterà come Tori gestendo la meccanica del vantaggio che ha acquisito, se non riesce seguirà la tecnica di Tori cercando eventuali aperture per recuperare il proprio centro e rovesciare la tecnica. Essendo decaduta la distinzione tra i due ruoli entrambi cercheranno di rovesciare la tecnica ogni qualvolta i ruoli si scambiassero, ci sarà



libertà dall'usare una pressione costantemente centripeta se questo potesse costituire un'esca sufficiente a cambiare il movimento di chi è Tori in quel determinato momento. Questo modo di lavorare è estremamente difficile e rischioso, perché entrambi i praticanti sono fuori dalla zona di comfort, dove la tecnica è predeterminata ed i ruoli già definiti, è necessaria una grande intelligenza e maturità da parte di entrambi, e di essere in uno stadio evoluto del dissolvimento del proprio ego, altrimenti si andrà a scendere in una lotta senza senso.

Quasi tutte queste considerazioni valgono considerando che si stia svolgendo uno *yakusoku geiko*, cioè un allenamento dove si conviene sullo stadio di una tecnica rispetto ad un determinato attacco, o almeno che si stia chiedendo ad Uke un determinato attacco prestabilito. È importante comprendere che lo studio e l'acquisizione del principio dell'Aiki è qualcosa di così difficile che gli stadi proposti debbano essere progressivamente acquisiti. Il cane ubbidiente non è una parte del percorso che io consideri scarsa qualitativamente perché è un passo fondamentale per la formazione di Tori e la comprensione dell'Aiki, ed io non mi faccio problemi a lavorare buona parte del tempo sul tatami in questa modalità, anche se preferisco quando se ne presenta l'opportunità lavorare nel modo del letto del fiume e solo in rarissime occasioni con alcuni amici spingermi fino al pari. Poter svolgere la gara per il centro richiederebbe di ritagliarsi uno spazio apposito al di fuori della lezione regolare, con persone di estrema fiducia ed elevata capacità, ammettendo tra l'altro di aver riconosciuto in noi le qualità necessarie, cosa non scontata.

Tutte queste sono mie considerazioni personali, non del maestro Fujimoto, ma che ho sviluppato dalla premessa di una parità di importanza nel ruolo di Uke e Tori, fondamentale nella sua didattica. Mi preme sottolineare che se non diventate degli Uke molto capaci avrete difficilmente la possibilità di prendere Ukemi da maestri molto avanzati, e vivere certe sensazioni direttamente è un passo necessario per comprendere l'Aiki.



Tori Yoji Fujimoto sensei, uke Marco D'amico

## KASHIMA KENJUTSŪ

Nino Dellisanti, Francesco Dessì

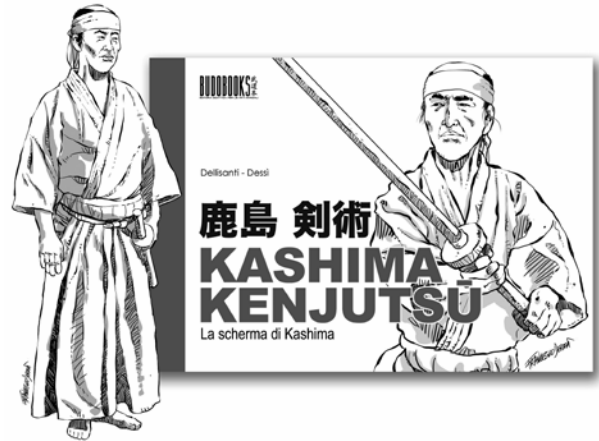
Nello statuto di ProgettoAiki, leggiamo tra le finalità dell'associazione:  
promozione, diffusione, sviluppo e organizzazione sul territorio nazionale della disciplina dell'Aikido e delle discipline affini riconosciute. Laddove ve ne fosse l'esigenza, può elaborare ed attuare programmi di formazione dei praticanti e dei tecnici.

Va da sé che oltre alle iniziative di ProgettoAiki ci sono state, ci sono e ci saranno iniziative delle singole associate e delle persone che vi fanno parte.

Questa nuova iniziativa di un nuovo ristretto quanto agguerrito gruppo di lavoro, Nino Dellisanti in veste di "oratore" e Francesco Dessì in quello di illustratore, risponde a pieno titolo alle finalità istituzionali di ProgettoAiki, ed è doveroso quindi presentarla su queste pagine.

Ma per sapere qualcosa di più sulle loro motivazioni, sui loro intenti, sarà più opportuno lasciare direttamente a loro la parola. Se e in quale misura questo "non manuale" abbia raggiunto gli obiettivi non è dubitabile visto il loro spessore tecnico e la loro pluridecennale esperienza.

Buona lettura e buono studio a quanti si avventureranno nelle pagine di Kashima Kenjutsu.



## NINO DELLISANTI

Nino (Gaetano Mauro) Dellisanti, nasce e vive a Torino anche se da una decina di anni si è trasferito, con la famiglia, in un comune limitrofo della provincia. Ha seguito e segue da sempre le proprie passioni che sono divenute centrali nel proprio percorso. Due fra tutte: come professionista la fotografia applicata all'advertising e l'aikido a cui si sono aggiunti lo laido e il Jodo.

Da oltre 40 anni (dal 1980) studia l'Aikido e incontra Tissier sensei nel 1987. Da allora lo segue incessantemente ispirandosene nella didattica. Ad oggi insegna ad adulti, giovani e bambini per 5 giorni alla settimana. Co-fondatore di ProgettoAiki è membro della Commissione Gradi di questa organizzazione riconosciuta dall'Aikikai di Tokyo.

Si dedica alla diffusione dell'aikido rivolgendo la propria attenzione ai temi che coinvolgono persone disabili e fragili, e, ormai da molti anni, attua progetti in ambito scolastico sulla soluzione dei conflitti attraverso l'aikido. Da sempre





### 袷斬袖摺 KESA GIRI SODE SURI

Saper valutare SEN 先  
Saper gestire MA 間

Essere capaci di esercitare un corretto e sicuro controllo

Il kata è simile a MIKIRI KENCHU TAI - settimo kata di questa serie - ma in questa occasione shifachi, pur sempre con lo scopo di raggiungere il polso di uchitachi, esegue un taglio diagonale kesa-giri 袷斬 ben pronunciato.

Uchitachi a fronte del fatto che vede lo spiraglio di un secondo attacco affonda lo shomen-uchi con una mano sola.

Prontamente shifachi intercetta il gomito destro di uchitachi in un movimento uguale a quello di KESA TACHI ZUKE, il secondo kata di questa serie.

attratto dal "lavoro con il jo e la spada" ha raggiunto i gradi Zen Nihon Kendo Renmei 6° Dan renshi di jodo e 5° dan di iaido.

\* \* \*

Ho approcciato lo studio del Kashima attraverso le occasioni che Tissier Sensei sviluppava durante i suoi stage intensivi estivi e di Pasqua. All'epoca (era il 1987) ogni estate, in modo particolareggiato si affrontava una serie completa di Kata divisi in gruppi a seconda del livello di conoscenza. Ogni sera prendevo appunti su quanto praticato nella giornata e, nel tempo, arricchivo le mie note.

Devo molto anche a Philippe Bersani che con molta pazienza in ogni occasione si prodigava per il sottoscritto e non solo. Il Kashima è un koryu, una scuola antica, prende il nome da un tempio che è prossimo al tempio di Katori (altro caposaldo del ken jutsu giapponese). Si distingue per brevità dei kata che sono divisi in 5 serie. La memorizzazione non è, dunque, complessa ma passare da questa ad una vera e propria padronanza implica che i principi sottintesi divengano il frutto di lunga pratica e di riflessione.

Non tutto viene spiegato e solo un atteggiamento da ricercatore, capace di vedere dove normalmente ci si limita a guardare può far progredire. Koryu ha attinenza con "tradizione" e tradizione è un concetto che viene a volte travisato in "conservazione" ma bisogna capire che guardare alla tradizione è rapportarsi alle espressioni del presente. Tradizionale è la capacità di interpretare ed evolvere il cambiamento coerentemente a questo. Ecco che il Kashima (ovviamente non solo questo) è strumento per una nuova conoscenza e non mero studio di una conoscenza passata.

La didattica dell'aikido, attraverso i suoi shihan hachidan, si serve delle pratiche con il jo e il ken. Ogni approccio didattico ha un contesto ispirato ad un uso specifico di questi attrezzi... a volte possono essere intercambiabili, a volte no ma questo non li priva di interesse o di validità. Coerenza è il termine chiave che deve sostituire i termini giusto/sbagliato. Il Kashima è riconoscibile nella didattica di Tissier shihan, di Endo shihan, Yasuno shihan, Miyamoto shihan e prima di loro: di Yamaguchi shihan e mi limito a coloro che ho potuto seguire sul tatami e che sono riconducibili a questo koryu. Questi shihan possono, oggi, riferirsi o meno in modo esplicito al Kashima, ma la coerenza è lì: basta vederla...

Quello che con termine improprio viene definito "stile" di un sensei non è altro che il segno di un percorso che trae ispirazione dalla tradizione ma potrebbe essere altra la fonte: il golf, il tennis o l'equitazione... l'obiettivo è la trasmissione e riuscire a trasmettere una disciplina e un elemento così specifico come un koryu può divenire

universale proprio perché così apparentemente estraneo al quotidiano.

## FRANCESCO DESSÌ

“Qualcosa come una autobiografia”

Francesco Dessì, genovese e dal 1987 milanese per necessità lavorativa, è un illustratore autodidatta. Si forma passando attraverso la lettura d'innomerevoli fumetti (un sacco di palanche spese...), dai classici della Marvel, ai vari Toppi, Battaglia, Miller, Pazienza, Moebius, Manara, Cavazzano fino al mitico Alan Ford di Magnus, che ha sicuramente segnato la sua mano. Negli anni collabora con alcune agenzie pubblicitarie, con la rivista *Sciare*, vantando anche nel 1988 una piccola collaborazione con il maestro Milo Manara, per cui colora le immagini di un cartone animato per una sigla tv.

Ma la sua passione per le arti marziali, di cui è praticante da ormai quarant'anni, lo porta a concentrarsi su questo argomento. Collabora con riviste quali *Aikido dell'Aikikai Italia* e *Arti d'Oriente*, illustra depliant e brochure per diverse associazioni d'arti marziali. Nel 1999 stampa in proprio “**Non è mai troppo banzai!**”, una breve raccolta di illustrazioni ironiche sul mondo dei samurai. Nel 2008, considerando la mancanza di materiale didattico rivolto ai giovani praticanti di arti marziali, fonda, unitamente ad altri appassionati marzialisti, l'associazione culturale [Budobooks](#), ideando, scrivendo ed illustrando manuali didattici rivolti, appunto, al mondo giovanile.

In questi anni oltre ventimila copie dei manuali di aikido, karate-do, judo, kendo, tae kwon do e sports chanbara sono state adottate come supporto didattico da associazioni e federazioni italiane e straniere. Dal 2021 si sta dedicando anche all'illustrazione di libri rivolti ai praticanti adulti quali aiki-jujutsu (2022), ken-jujutsu (2023), aikido iaido (in lavorazione).

\*\*\*

L'idea di scrivere e illustrare questo manuale di ken-jutsu nasce dai molti anni di pratica del ken di Kashima proposto dal maestro Tissier nei suoi seminari, soprattutto in Francia, oltre che a soddisfare un personale piacere per l'illustrazione, dedicata ormai da tempo alla didattica per le arti marziali per giovani.

Nel corso dei suoi seminari di aikido il maestro Tissier sviluppava kata interi o parti di kata, non necessariamente in sequenza e non necessariamente appartenenti alla stessa serie, in base all'argomento che voleva approfondire. La necessità quindi di avere una visione chiara dell'insieme di tutte le serie della scuola mi ha portato a ricercare fonti che potessero integrare e sistematizzare le nozioni acquisite.



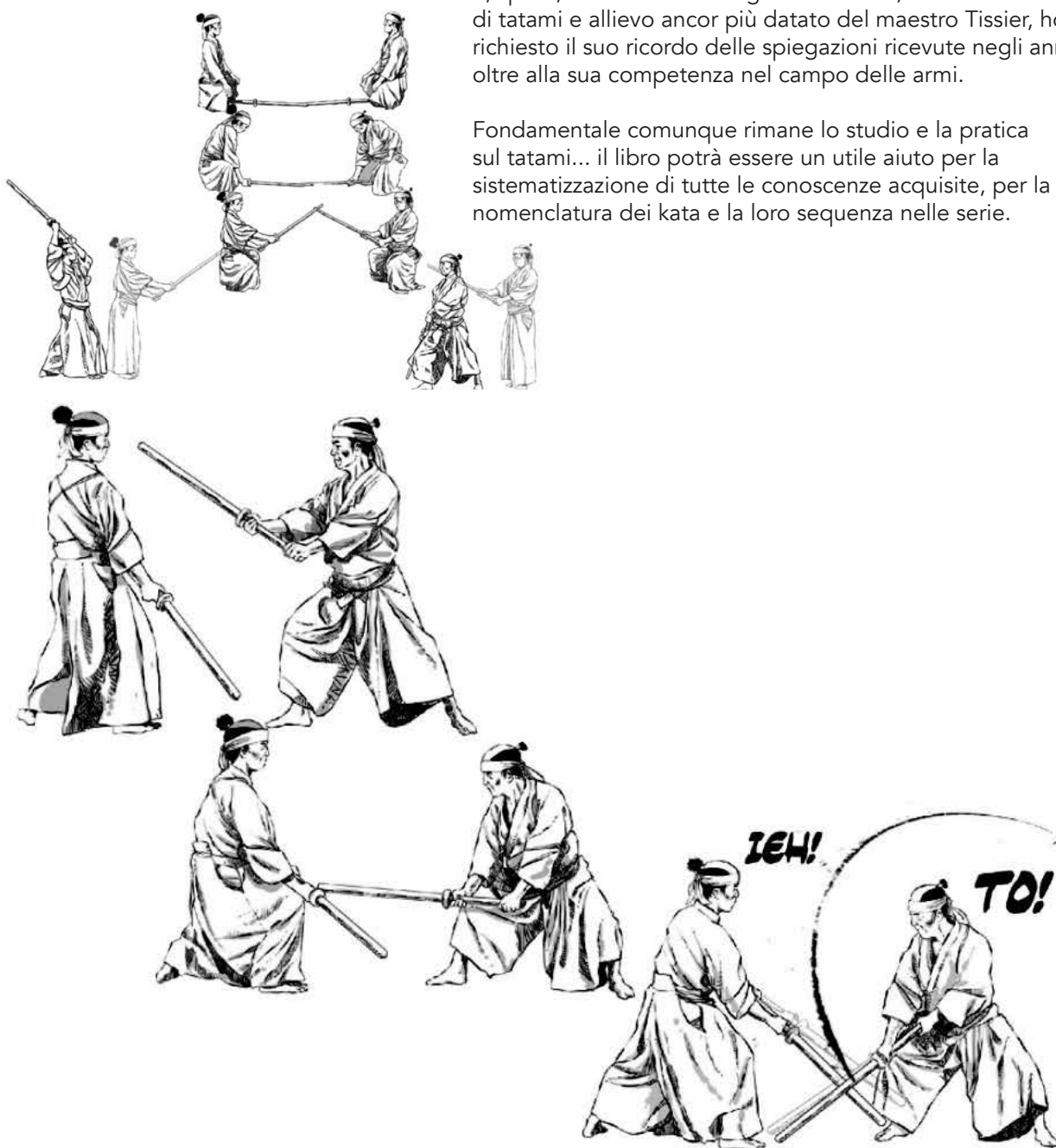


Ma, a parte un dvd del maestro Inaba, nessun'altra informazione cartacea era facilmente reperibile.

Durante il periodo della pandemia, continuando la pratica e l'insegnamento online e quindi all'aperto, mi sono sentito dire spesso dai praticanti del mio corso: *"Francesco ma perché non disegni tutti i kata, così da averli a portata di mano mentre pratichiamo?"*.

E in effetti uno strumento mnemonico consultabile nell'immediatezza mancava... avevo tutto a disposizione: tempo (fresco pensionato...), fonte del maestro Inaba per i disegni, voglia e bisogno di rendere completi i miei corsi e, spero, i corsi di altri insegnanti. A Nino, vecchio amico di tatami e allievo ancor più datato del maestro Tissier, ho richiesto il suo ricordo delle spiegazioni ricevute negli anni oltre alla sua competenza nel campo delle armi.

Fondamentale comunque rimane lo studio e la pratica sul tatami... il libro potrà essere un utile aiuto per la sistematizzazione di tutte le conoscenze acquisite, per la nomenclatura dei kata e la loro sequenza nelle serie.



## IL MARATONETA È UN SAMURAI SENZA SPADA

Giovanni Semeraro

*"Il Maratoneta è un Samurai senza spada ... La Maratona è un'arte marziale. Chi la corre compie una scelta estetica, non una sportiva" - ha scritto il bravissimo scrittore triestino (mio coetaneo, è del 1965) Mauro Covacich.*

La mia vita è stata permeata da molte passioni alle quali, di volta in volta, mi sono dedicato con il massimo impegno, da quelle più "spinte" (come la pesca subacquea) per non dire proprio "estreme" (come il paracadutismo e soprattutto il parapendio) a quelle più "tranquille" (come il tango, la danza sportiva, gli scacchi e la cucina).

Sono però state sostanzialmente due quelle che davvero hanno dominato (e continuano ciclicamente a dominare) la mia vita... cioè la corsa di lunga/lunghissima distanza, e le arti marziali. Ecco perché quando, molti anni fa, lessi queste frasi in un libro di Mauro Covacich mi rimasero inesorabilmente scolpite nella memoria. Sono assolutamente convinto della verità di queste poche grandi parole, e proverò a renderlo evidente attingendo alla mia esperienza personale (cercando di non essere troppo autocelebrativo, come capita spesso quando si parla di sé stessi).

Ho iniziato a praticare arti marziali da giovane, poco meno di una quarantina di anni fa, e la scelta della specifica disciplina fu casuale... e cadde sul Kung Fu... soprattutto perché mi "trascinarono" al Dojo due carissimi amici (di cui uno purtroppo oggi scomparso). Ero piuttosto bravino, ma niente di speciale: soprattutto ero molto elastico fisicamente e "tattico" mentalmente, nonché allegramente disposto a prendere qualche colpo duro sul tatami, quindi ottenni anche discreti risultati nell'agonismo, arrivando a vincere (prima ed unica vittoria in carriera) i campionati regionali piemontesi di categoria nel 1989 (una vita fa...).

Poi, nel corso degli anni '90, cominciai a capire che l'agonismo non faceva tanto per me, non ero perfettamente in sintonia con lo spirito competitivo che respiravamo nel Dojo ogni volta che avevamo un avversario davanti, e tutto e tutti ti spingevano a cercare di picchiarlo il più efficacemente possibile.

In sostanza, in quasi tutte le attività sportive, il secondo è sempre considerato "il primo dei perdenti" e, se lo sport deve essere una simulazione della vita, questa è una lezione di vita in cui non ho mai creduto. Credo invece nel contrario: si può anche perdere senza per questo "essere dei perdenti". Quindi pian piano abbandonai l'agonismo e mi dedicai maggiormente alla difesa personale pura (che aveva un suo "perché" pratico piuttosto evidente) e, per motivi professionali, all'addestramento al combattimento con armi di vario genere.

Negli anni 2000, poi, la folgorazione... podistica. Anche qui





quasi per caso (per non dire "disperazione", ma non entro troppo nei dettagli). Cominciai a correre sul serio a 40 anni suonati: correvo tanto... ma tanto. Per sette anni e mezzo ho mantenuto una media assolutamente costante di 53 km alla settimana (nonostante di volta in volta acciacchi, infortuni, festività o il lavoro tentassero di impedirmelo). Corsi la mia prima maratona ufficiale nel 2006 (la "Maratona d'Italia" a Modena) ma in realtà avevo già percorso in precedenza i canonici 42,195 chilometri tutti d'un fiato, in allenamento. Terminai la gara in 3 ore e 15 minuti: niente di speciale (come capisce bene chi se ne intende di ritmi su queste gare) e in vita mia non sono comunque mai riuscito a scendere sotto le tre ore nette.

In totale mi sono ritrovato a correre esattamente 30, di maratone in giro per il mondo, anche in questo caso riuscendo a vincerne soltanto una (come per il Kung Fu), "la Chott Extreme Marathon" del 2008, una maratona estrema che si corre sulla sabbia del deserto del Sahara, vicino al confine tra Tunisia e Algeria. 3 ore e 21 minuti. C'erano solo 35 partecipanti, forse è per questo che ho vinto, anche perché l'anno successivo, quando di partecipanti ce n'erano oltre un centinaio, arrivai quarto.

Fuori dal podio... e mio malgrado non riuscii a non provare tanta delusione. Per quanto mi ripetessi che era stata comunque una bellissima esperienza, che avevo (ri)visto posti meravigliosi, che avevo condiviso quell'avventura con un bel po' di altra gente brava e simpatica... il "virus" della competizione si era ormai infiltrato a contaminare il piacere estetico dell'esperienza perché, in fondo... *"il quarto classificato è semplicemente il terzo dei perdenti"*.

E quindi... decisi di alzare ulteriormente l'asticella, ovvero di prendere una direzione nuova e ancora più dura. Ed iniziai a dedicarmi alle cosiddette ultramaratone (o "ultratrail", se sono svolte su sentieri in natura), ovvero le corse che superano, in maniera sostanziale, i 42 km olimpici.

Da allora di ultramaratone ne ho corse 33, tra le quali spiccano le tre partecipazioni alla famosa (per gli appassionati) "100 km del Passatore". Anche qui nessun risultato di particolare rilievo (il meglio che sono riuscito a fare è stato un tempo di 11 ore e 28 minuti, arrivando intorno alla 200esima posizione su circa 1200 partenti) ma... nelle ultra la prospettiva era completamente diversa. Chiunque semplicemente arrivasse al traguardo si sentiva un vincitore. La sfida era con la natura, con la strada, oppure, in ultima analisi, davvero solo con sé stessi. Sono distanze talmente enormi che gli altri non contano, o meglio... non sono avversari, anzi, sono compagni. L'avversario è la fatica, il dolore, la sensazione di non farcela... che accomuna tutti nel viaggio. Uno dei motti più famosi, tra gli ultrarunners, è questo: *"Se non puoi correre, allora cammina. Se non puoi camminare, allora striscia... ma non mollare mai"*.

Perché, sulle distanze estreme, il problema non è "SE" ci sarà "UNA" crisi.

Il Problema è "QUANDO" ci saranno "LE" crisi.

Perché ci saranno, e saranno più d'una, quando il corpo sarà realmente stremato.



È vero che anche nel mondo delle ultra ci sono alcuni che mantengono lo spirito competitivo, che lottano e si allenano per i primi posti (a volte anche rischiando la vita)... ma la differenza è che, nel mondo delle ultra, questa gente costituisce l'eccezione, e non la regola. La regola è fatta di gente che si aiuta, che si tira l'uno con l'altro, che tiene compagnia a chi viene preso da una crisi senza abbandonarlo e magari gli porta lo zaino insieme al proprio, che vuole arrivare al traguardo abbracciato o per mano, insieme ai compagni di avventura, per festeggiare la vittoria insieme.

Superato il traguardo, sono tutti vincitori.

La situazione si ribalta: l'ultimo in classifica è semplicemente l'ultimo dei vincitori.

Come nell'aikido.

Anche l'ultimo dei praticanti di aikido, quello più anziano, quello meno dotato fisicamente, quello che proprio non riesce a farsi entrare in testa le tecniche, quello che non sarà mai davvero coordinato nei movimenti... se non molla, è un vincitore.

E sarà considerato un vincitore anche dai suoi compagni del dojo.

E' vero che pure nell'aikido c'è una minoranza di "competitivi", palesi o più o meno mascherati convenientemente (sia tra gli studenti che, purtroppo, anche tra i maestri), che guardano con sufficienza e superiorità chi è ancora immerso nelle mille difficoltà di qualunque percorso personale di aikido (oppure addirittura guardano con superiorità semplicemente chi ha un colore di cintura più "chiaro", oppure meno dan).

E, in questo, la struttura "gerarchica" dell'Aikido non aiuta: qualunque insegnante non è altro che un viaggiatore più anziano sul percorso, al di là delle posizioni rigidamente a scalare in ordine di colore e grado in cui ci si pone sul tatami al momento del saluto.

Ma per fortuna, e questo è il bello dell'aikido rispetto alle altre arti marziali, da noi queste persone sono solo l'eccezione, e non la regola. E forse l'aikido è proprio l'arte marziale che tra tutte, tradizionali e non, ha la minoranza più ristretta di "competitivi" (palesi oppure occulti), proprio come succede nell'ultrarunning, rispetto al grande mondo degli altri sport di resistenza.

Ho cominciato a praticare aikido abbastanza tardi, a 51 anni suonati, nel 2016: la causa accidentale fu il Festival dell'Oriente a Roma, dove vivevo a quel tempo. In fondo dentro di me... sapevo che, nonostante la mia passione per l'ultramaratona, anche la fiamma delle arti marziali non si era mai del tutto spenta, e quindi costrinsi mia moglie a passare tutta la mattina davanti al tatami sul quale si alternava ogni genere di arte marziale e sport da combattimento, occidentale o orientale, moderno o tradizionale, da praticare da soli come il Tai Chi, o in coppia, o con qualunque tipo di arma lunga o corta, da taglio o da percussione...

*"Sceglie una, che poi la cominciamo insieme"* - le dissi.

Praticare una disciplina insieme alla propria metà è sempre un valore aggiunto, anche lei aveva infatti corso la sua bella quota di maratone e ultramaratone... e, dopo aver attenta-



mente ponderato tutte le diverse discipline partecipanti al festival... lei scelse per entrambi l'aikido, arte giapponese a me pressoché sconosciuta, se non nei suoi lineamenti più generali.

Sin dalle prime successive lezioni ne sono stato subito conquistato (complice pure il fatto di essere altrettanto casualmente e fortunatamente capitato nel Dojo di un grande *Shihan*, Sandro Caccamo).

Uno dei miei (tanti) limiti e difetti è anche quello di non riuscire a fare bene due cose contemporaneamente e quindi, per potermi dedicare come volevo all'aikido, ho dovuto mettere nel frattempo "in stand-by" la corsa, ma per ora continuo a pensare che ne sia valsa la pena. Dal 2016 cerco di praticare, anche nella nuova città in cui mi sono trasferito nel frattempo, con la stessa intensità e passione con la quale correvo. Non sono trascorsi molti anni dal 2016 (per non parlare delle chiusure COVID), ma ho comunque accumulato circa 1200 ore di tatami, tutte gratificanti.

Beh... le similitudini con l'ultrarunning sono davvero stupefacenti: gli altri studenti non sono avversari (a meno delle "eccezioni") ma compagni di viaggio e amici, con cui crescere e "percorrere km" insieme. Gli avversari sono la fatica, la ripetitività (se qualcuno pensa che ripetere 100 volte *ikkyo omote* in una sera sia ripetitivo... pensi a quanto risulti ripetitiva la falcata di un runner 50.000 volte in tre ore...), la sensazione di non fare progressi, la stanchezza, gli infortuni, il dolore...

Anche i "premi" sono gli stessi: la sensazione di conoscersi meglio, il rispetto per il proprio fisico e per quello dei compagni (a meno di non far parte noi stessi delle "eccezioni"...), la consapevolezza di percorrere una strada affascinante in maniera elegante, la possibilità di non considerarsi né inferiori né superiori a nessuno, ma unici...

Forse, in fondo, riesco a trovare un'unica vera differenza. Il Maestro.

Nell'aikido ci vuole fortuna ed esperienza, per trovare un maestro bravo.

Sulle lunghissime distanze, il Maestro vero è la strada stessa. E' lei che ti insegna a conoscerti e che ti promuove o meno. Sul tatami, questo dipende molto dalla qualità dell'insegnante...

D'altra parte, però, nessuno ci vieta di cambiare maestro per uno migliore, anche questo può far parte del nostro percorso.

La qualità del Maestro è una questione che mi interessa molto, perché nel frattempo anche io ho iniziato ad insegnare qualcosa di marziale: non l'aikido, perché certamente non ho (ancora) quelle qualità tecniche che mi aspetterei nel Maestro di Aikido "che vorrei avere se fossi un suo studente". Però attualmente insegno Difesa Personale, che tecnicamente conosco molto bene... e mi sforzo di essere il Maestro... "che vorrei avere se fossi uno dei miei studenti". In ultima analisi... non so se continuerò a praticare aikido anche per tutta la prossima "terza metà" della mia vita, oppure se il pendolo tornerà prima o poi ad oscillare verso l'ultrarunning... vedremo.

Se però qualcuno, migliore di me, si ritiene in grado di riuscire a fare bene due cose insieme... sicuramente gli consiglieri di correre tantissimo e di praticare altrettanto...

## LA MARATONA

Le origini della maratona odierna possono sembrare leggendarie e forse lo sono, ma le fonti antiche le considerano veritiere. Anche se non fosse così, la storia è avvincente e merita di essere conosciuta, o ricordata per chi ne è già al corrente.

Nel 490 a.C. l'esercito persiano, che numericamente oltrepassava di molto le forze greche riunite, erano però divise tra molti domini indipendenti e spesso in conflitto tra di loro, sbarcava nella pianura di Maratona minacciando la vicina Atene.

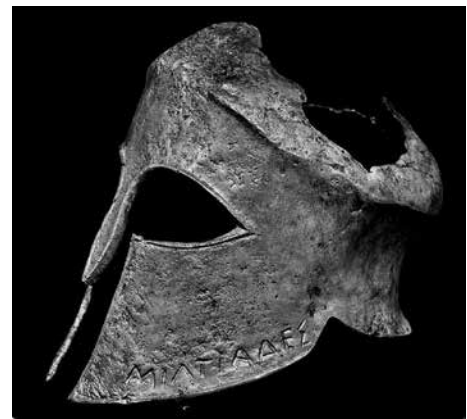
Gli ateniesi poterono contare solamente su un esiguo supporto di guerrieri della alleata Platea, ma riuscirono nonostante tutto a sconfiggere l'invasore costringendolo a reimbarcarsi, considerando completamente fallito il tentativo di invasione.

Il merito della vittoria venne attribuito principalmente a Milziade, uno dei generali ateniesi. L'elmo che presumibilmente indossava durante la battaglia venne depositato presso il tempio di Zeus ad Olimpia, ed è ancora conservato presso il museo di questa altrettanto leggendaria località.

Uno dei messaggeri ateniesi, Fidippide, si narra si sia recato da Atene fino a Sparta (la distanza è di oltre 200 km) chiedendo invano il supporto spartano nell'imminente battaglia. Dopo la quale lo stesso Fidippide, completamente armato, avrebbe corso i 42 km che separano Maratona da Atene per gridare semplicemente "Abbiamo vinto!" e poi morire stremato. Un suo monumento è stato in anni recenti elevato presso Maratona.

Su iniziativa del francese Pierre de Coubertin, dopo alcuni tentativi infruttuosi, nel 1896 vennero celebrate ad Atene le prime Olimpiadi moderne, che nelle intenzioni del de Coubertin avrebbero dovuto, come quelle antiche, interrompere ogni conflitto o controversia creando un momento di incontro e di fratellanza affrancato da ogni altro interesse di parte. Come sappiamo le cose non sono andate così, si interrompono le Olimpiadi a causa delle guerre e non le guerre a causa delle Olimpiadi. E non aggiungiamo altro.

Sembrò opportuno in occasione della prima Olimpiade moderna dedicare una competizione al leggendario Fidippide e le maratone moderne dal 1921 si corrono sempre sulla distanza di 42 km e 195 m, quella che percorse l'antico eroe incontrandovi sia la morte che l'eterna memoria.



L'elmo di Milziade, è inciso il suo nome sulla paragnatide sinistra



Il monumento a Fidippide a Maratona

La prima maratona moderna venne corsa lungo lo stesso tragitto che si presume abbia seguito Fidippide. Venne vinta, e c'è chi vi vide il segno del destino da un greco: Spyridōn Louīs che precedette l'altro atleta greco Charilaos Vasilakos che aveva invece vinto la gara di selezione, in cui Louīs si era classificata quinto.

Al giorno d'oggi le maratone sono divenute un fenomeno che coinvolge un grande numero di persone, e alle partenze delle maratone più celebri si presentano migliaia di partecipanti, la maggior parte dei quali non ha desiderio di confrontarsi con altri se non sé stessi.



Spyridōn Louīs, di cui a parte questa foto si conosce veramente poco.



Forse la più celebre maratona moderna, quella di New York

## AIKIONNA 2

Paolo Bottoni

Sono passati oramai tre anni da quando, in un momento particolarmente grave, nel pieno della pandemia covid che ha messo a dura prova anche i nostri dojo, i nostri insegnanti, i nostri praticanti lasciando spesso ferite insanabili, nasceva una iniziativa destinata a donare invece un raggio di luce, e non solo ai praticanti di aikido: Aiki donna o, come una felice assonanza invitava a osare, Aiki onna; *onna* significa infatti in giapponese *donna*.

L'appuntamento con Aiki onna ritorna tra noi ogni primavera, e ci accompagnerà in quelle future. Non è semplice, e non sarebbe nemmeno giusto, scegliere tra tanti splendidi contributi: in questi tre anni ne sono stati pubblicati trenta, ma le pagine di questa pubblicazione non sono infinite e operare una scelta, una selezione, sarebbe stato necessario ma forse infelice.

Sul sito associativo però, all'indirizzo <https://www.progettoaiki.org/category/aikidonna/> potete trovare tutti i contributi di questi primi tre anni. Vi invitiamo a leggerli, vi invitiamo a rifletterci. Continuerete naturalmente a trovarvi anche quelli che ci riserverà il futuro, oltre a molti altri contributi di chi, uomo o donna, bambino adulto o anziano, principiante o esperto, allievo o insegnante, condivide con il suo prossimo la gioia della pratica dell'aikido.







## AIKIDO URA

Giulio Marunti

Salve a tutti, è la prima volta che mi viene proposto l'onore di scrivere un articolo per questa deliziosa rivista, dunque mi sembra dovuta una breve presentazione prima di iniziare a raccontare di come è nato il progetto di cui vi parlerò a breve. Mi chiamo Giulio Marunti, pratico aikido da quasi due anni nella palestra Budokan di Firenze, dove seguo pedissequamente i preziosi insegnamenti di Francesco Scognamiglio.

Aikidoisticamente parlando ho avuto la fortuna di trovarmi da subito in un ambiente accogliente e familiare, pieno di persone desiderose di condividere la loro passione e il loro sapere anche con i nuovi arrivati, senza far mai sentire nessuno in difetto.

Al di fuori del tatami frequento il terzo anno all'Accademia di Belle Arti di Firenze, dove seguo il corso di Nuove Tecnologie per l'Arte; anche in questo caso, stavolta insieme ai miei colleghi, ero un *nuovo arrivato*, dato che il corso era stato istituito proprio quell'anno. Sfortunatamente l'ambiente accademico non è stato altrettanto accogliente e familiare, ma tant'è, in qualche modo mi ha condotto qui ed è il motivo per cui state leggendo queste parole.

Scrivo, infatti, per presentare un elaborato d'esame per il corso di Linguaggi Multimediali, che ho avuto il piacere di progettare, produrre e post-produrre negli ultimi 2 mesi e che spero potrò portare avanti ancora a lungo. Si tratta di "URA – ProgettoAIKI" un podcast in cui intervisto maestri di aikido.

Detto così forse rende poco, proverò a spiegarmi meglio:

Nonostante la mia formazione mi spinga, talvolta compulsivamente, a ricercare materiali digitali e virtuali legati alle esperienze che faccio, nel corso di questi due anni di pratica ho rilevato una mancanza, nel già limitato panorama dei prodotti divulgativi, di intrattenimento o di informazione legati alle arti marziali, o all'Aikido nello specifico.

Nelle puntate che (spero) ascolterete ho voluto raccogliere delle chiacchierate, più che delle interviste, per conoscere e far conoscere le *persone* nascoste dietro ai maestri che siamo abituati a vedere solo sul tatami: mostri della tecnica, indefessi simpaticoni, seri samurai o filosofi del materassino, tutte figure fondamentali per la crescita di ognuno di noi. L'idea, dunque, è di rivelarli da un punto di vista atipico, per far emergere quel lato personale che raramente possiamo cogliere durante un seminario o un keiko.

Il nome del podcast vuole richiamare questa prospettiva, la ricerca di ciò che sta dietro al maestro, ciò che non è palese agli occhi, dunque URA. Il tutto è stato fatto ponendo domande che lasciassero libera di spaziare all'intervistato, per farlo parlare il più spontaneamente possibile. Detto questo saprete tutti benissimo che nella vita si fanno grandi piani e raramente le cose vanno come programmato, e se qualcuno di voi lavora con il digitale saprà altrettanto bene che i problemi tecnici sono all'ordine del giorno.

Le registrazioni che ascolterete sono infatti di qualità mediocre, perché prendersi la briga di viaggiare per mezza Italia con una valigia piena di attrezzatura purtroppo non è sufficiente per ottenere risultati di qualità, ma fortunatamente l'esperienza mi ha persuaso a essere prudente e munirmi di registrazioni di backup realizzate col telefono.

Noterete inoltre come le mie capacità oratorie vadano via via sciogliendosi col susseguirsi delle puntate, perché, come potrete immaginare, è stato emozionante per me ascoltare le esperienze di queste persone, e confesso che in un'occasione mi sono perfino ritrovato a perdere liquidi dalle ghiandole lacrimali. La forma non è dunque la migliore, ma il contenuto c'è tutto, ed è variegato, interessante e divertente.

Se siete interessati potrete trovare informazioni riguardo alla pubblicazione delle prime puntate del podcast ad alcuni noti maestri tra i quali Nino Dellisanti, Francesco Dessi, Alessio Autuori, Maurizio Valle e altri, entro la prima metà del mese di settembre 2023 sui canali social di Progetto Aiki.

In chiusura vorrei ringraziare caldamente e con affetto Francesco Scognamiglio e Alessandro Meloni che mi hanno consigliato, aiutato e supportato a più riprese durante la realizzazione del progetto. Non mi dilungo oltre e vi lascio con un saluto e un invito ad ascoltare questo mio piccolo e umile progetto, che finora mi ha regalato qualche grana ma tantissime soddisfazioni.

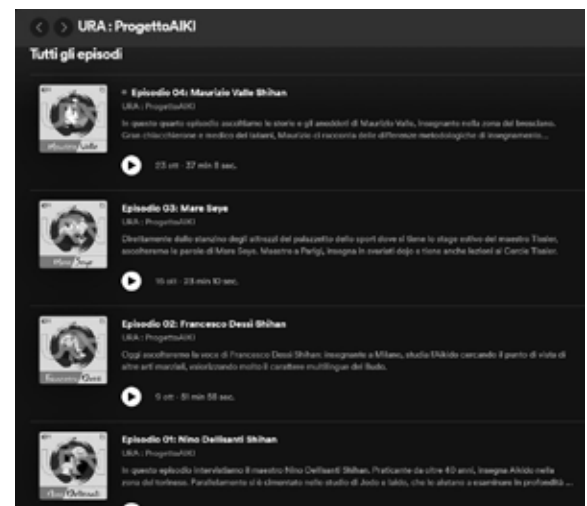
\* \* \*

Al momento il podcast contenente le interviste di Aikido Ura è già disponibile su Spotify: <https://spotify.link/Fmc1fjURHDb>  
Verrà man mano reso disponibile anche su Apple Podcasts, Google Podcast, Telegram o AntennaPod.  
Le informazioni necessarie verranno pubblicate sul sito associativo [www.progettoaiki.org](http://www.progettoaiki.org)



## Sinossi

URA : Progetto Aiki vuole essere una raccolta di interviste a grandi praticanti di Aikido, considerati colonne portanti dell'associazione, come anche a qualcuno di esterno alla stessa.  
Le interviste si occuperanno di indagare come l'arte marziale si rifletta nella vita quotidiana di queste persone e come permetta di creare e sviluppare legami profondi.





## AIADA

Accademia Italiana di Aikido e Discipline Affini

L'Accademia, costituita nel 2010, nasce dall'esigenza di coagulare esperienze ed intenti all'interno di un organismo mono disciplinare in grado di porsi come interlocutore credibile ai vari attori della disciplina, ivi incluso l'Aikikai Foundation di Tokyo.

L'atto fondativo fu siglato da Daniele Granone, Franco Cuzzupè, Sandro Caccamo e Francesco Verona. Quest'ultimo, ex presidente dell'Aikikai d'Italia, deciderà in seguito di recedere dall'associazione. Franco Cuzzupè, per la cronaca, è colui che portò per primo Tissier sensei in Italia. Oltre ai fondatori, tra i promotori da segnalare il fattivo apporto di Franco Biavati, all'epoca presidente nazionale delle Discipline Orientali UISP.

Primo e attuale presidente è Daniele Granone, proveniente dai ranghi dell'Aikikai d'Italia e più giovane cintura nera italiana, nominato dal maestro Tada a soli 14 anni. L'Accademia prese avvio da una significativa parte del gruppo italiano che, prevalentemente operante in Uisp, seguiva sotto l'aspetto tecnico Christian Tissier ed infatti, negli anni a venire, si occuperà di mantenere saldi i rapporti con Tissier sensei, organizzando stage periodici e, più in generale, con tutta la Federazione Francese (FFAAA). Negli anni seguenti l'Accademia, sempre attenta alla diffusione dell'Aikido organizza e patrocina numerose attività volte alla diffusione dell'Aikido e alla formazione

Riceverà il riconoscimento dell'Aikikai di Tokyo il 1° novembre 2015, dopo lunghe trattative culminate con un viaggio in Giappone da parte di Sandro Caccamo che suggellerà gli accordi con l'Hombu. All'interno dell'Accademia convivono altre "comunità" di attività marziali affini come: Kinomichi | Aiki-Jujutsu | Kobudo | Aiki-Taiso. Queste scuole, in seno all'Accademia, sono rappresentate da insegnanti preparati ed altamente qualificati.

Negli anni a seguire l'Accademia, pur mantenendo una sorta di priorità "storica", verso Tissier sensei, si aprirà anche a percorsi tecnici rappresentati da altri Shihan, uno tra tutti Seishiro Endo Shihan, al quale Roberto Martucci è fortemente legato. Anche Kobayashi Shihan è tra i punti di riferimento di importanti insegnanti dell'AIADA.

Dal 2015 ad oggi l'Accademia ha istruito circa 160 istanze di riconoscimento di gradi Hombu, ivi inclusi 5° e 6° Dan, inoltre, Sandro Caccamo, Franco Cuzzupè e Daniele Granone sono stati nominati Shihan dal Doshu Moriteru Ueshiba. In questi anni, attraverso molteplici rapporti internazionali, ha affiliato tra le sue fila anche gruppi stranieri in Medio Oriente e in Africa.



Sandro Caccamo in Etiopia nel 2013



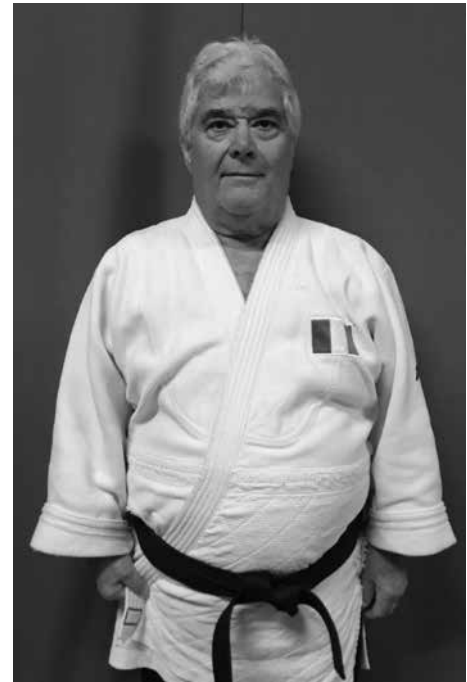
Con il Doshu Moriteru Ueshiba, Tokyo 2015.



Principale obiettivo dell'AIADA è stato, fin dalla sua fondazione, il perseguimento ed il mantenimento degli alti contenuti marziali, etici e tecnici propri della disciplina, occupandosi a 360 gradi di curare la preparazione e la formazione di insegnanti ed allievi.

Per quanto i numeri dicano poco sulla serietà, sulla consistenza e le ambizioni di una associazione, tentiamo in questa succinta scheda di dare ragione delle dimensioni e della diffusione della AIADA. Fondata come già menzionato nel 2010 e ottenuto nel 2015 il riconoscimento da parte dell'Hombu Dojo di Tokyo, conta attualmente nel proprio albo circa 40 insegnanti, suddivisi in *shidojin* e *fuku shidojin* oltre a un insegnante della disciplina affine *aikijujutsu*, e più di 30 dojo affiliati, conta nel proprio curriculum decine di seminari curati dai propri insegnanti e da ospiti di livello internazionale. Aderiscono alla AIADA anche due dojo situati in Iran e in Chad. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito della associazione:

<https://www.academiaitalianadaikido.org/>



Franco Cuzzupè



Daniele Granone

## IN MEMORIAM

Hirokazu Kobayashi sensei



Ricorrono quest'anno 25 anni dalla scomparsa del maestro Hirokazu Kobayashi (1929-1998), che ha insegnato a lungo in Europa e in Italia dove è nata per iniziativa dei suoi discepoli l'associazione Buikukai, avente stretti legami con omonima associazione di Osaka, che ha onorato la figura del maestro in agosto con un importante seminario. Lo ricordiamo qui anche noi, attraverso la testimonianza di Giovanni Polimeno sensei.

Nato il 14 febbraio 1929, allievo diretto del Maestro Morihei Ueshiba, sino alla sua morte il 26 agosto 1998 Hirokazu Kobayashi shihan, come da tradizione familiare, iniziò fin da piccolo la formazione nelle arti marziali con il judo, il karate e il kendo, il suo maestro di karate, Miysaka sensei, comprendendo le particolari doti del suo allievo, decise nel 1946 di mandarlo a studiare aikido con Ueshiba Morihei, il fondatore dell'arte.

Dal quel momento Kobayashi sensei dedicò tutta la sua vita all'Aikido, e come richiestogli dal suo Maestro, anche alla sua diffusione in Europa. La sua eccezionale tecnica e il suo carisma hanno fatto sì che in Europa diventasse uno tra i più grandi e amati maestri giapponesi interpreti della eredità morale e tecnica che O Sensei ha lasciato. Inoltre il suo "stile" inconfondibile ha determinato nei suoi allievi, me compreso, una appartenenza che, nonostante l'Aikido sia universale e libero, essi si sentirono di definire come "l'Aikido Kobayashi".

Per 25 anni, allievo diretto di Ueshiba, dal quell'anno 1946 fino alla sua dipartita nel 1998, conseguendo il massimo grado tecnico, l'8° dan conferitogli da O Sensei prima della sua scomparsa nel 1969, Kobayashi sensei ha ereditato l'ultima evoluzione spirituale dell'Aikido, impegnandosi ad insegnarlo in tutto il mondo. Le sue tecniche d'Aikido possono essere descritte come molto brevi, potenti e precise, in una parola, "essenziali". Il principio fondamentale dell'Aikido del Maestro Kobayashi sono i *meguri*.<sup>1</sup>

In onore al "grande maestro" (o sensei), venne fondata il 20 novembre 1982 l'Unione Aikido Kobayashi di cui io fui nominato Presidente e il maestro Kobayashi direttore didattico. Dopo la sua morte, (28/08/1998), come prosecuzione parallela dell'UAK fondai insieme ad altri la FAI e nel 2004 vi fu la modifica di denominazione, da FAI – Fondazione Aikido d'Italia a FAE – Fondazione Aikido d'Europa – Buikukai d'Europa, emanazione della Buikukai di Osaka, entrambe le Scuole sono direttamente appartenenti alla Zaidan Aikikai di Tokyo.

La Buikukai d'Europa, naturale continuità della UAK, venne fondata a Catania nel del 1981 dal maestro Kobayashi

1. Riprendendo concetti trasmessigli da Ueshiba Morihei i buoni movimenti dell'aikido secondo Kobayashi sensei seguono i *meguri*, spirali di energia che si dimanano dal *seika tanden*, centro di energia vitale dell'essere umano, attraverso vie interne ancora prima di un contatto fisico con la controparte. Ossia ancor prima del contatto fisico, è possibile e utile comunicare con il corpo della controparte modificandone l'assetto e l'energia nell'attaccare.

*Si tenga presente che questa nota non proviene dall'autore dell'articolo ma è un inserto redazionale che ha l'unico scopo di agevolare il lettore ed incoraggiarlo a ulteriori necessari approfondimenti*

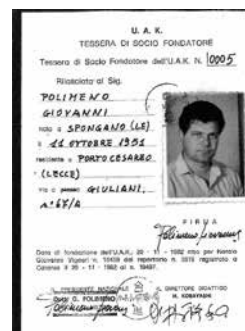
e dai suoi allievi diretti: Pietro Giovanni Donato Suriano, Giampiero Savegnago, Giovanni Polimero, Ezio Antonucci e Vincenzo Sicali. Le caratteristiche organizzative sono quelle di una vera e propria Università e non di una organizzazione federale.

A capo della Buikukai c'è un Rettore (Kaycho o Do Shu) che per l'Europa è il Maestro Polimero Giovanni Shihan, che rappresenta legalmente la Scuola stessa e ne esprime lo spirito. Il Direttore Didattico o Primo Capo Istruttore è il Maestro Suriano Pietro Giovanni Donato Shihan, designato come più anziano dallo stesso Maestro Kobayashi ed è suo compito istruire e formare gli Insegnanti della Scuola e vigilare sull'osservanza e la conoscenza da parte degli insegnanti dei principi stessi dell'Aikido.

Posso affermare che fino a non molto tempo fa, cercavo di capire quale misterioso segreto tecnico si celasse dietro i movimenti così naturali ed estremamente efficaci del maestro Hirokazu Kobayashi. Veedevo lo stesso venire immobilizzato da avversari forzuti e decisi, eppure riuscire egualmente a liberarsi, proiettandoli od immobilizzandoli a sua volta, con una facilità e devo aggiungere, semplicità, incredibili e il sorriso sulle labbra.

Mi arrovellavo al pensiero di come riuscisse ad eseguire quelle tecniche e ossessivamente provavo e riprovavo ad imitarlo; ma a nulla valevano i miei sforzi; se un avversario più forte provava a stringere sul serio, occorreva che io ricorressi a espedienti diversi, come accennare ad *atemi* o evitare di farmi sorprendere ed anticipare un pò di più la mia azione di assorbimento o di entrata. In realtà sentivo di essere distante mille miglia dal maestro, comprendevo i suoi insegnamenti, ma non riuscivo a comprendere appieno il senso di armonizzazione, centralizzazione e decontrazione. Tutte queste parole avevano per me il solo significato letterale e non riuscivo ad applicarle alla tecnica. Ma v'era una cosa che mi infastidiva realmente ed era la frase accomodante di alcuni compagni di pratica: "Solo il maestro è capace di fare queste cose". Come se il maestro non fosse un uomo come noi e concludevo che tali giustificazioni avevano la medesima morale della famosa fiaba narrante della volpe, che non riuscendo a mangiare l'uva pendente da un alto pergolato, si consolava asserendo, fra sé e sé, che non doveva valere la pena insistere nell'intento, perché sicuramente quel frutto doveva essere acerbo.

Insomma, voglio dire, che nonostante abbia provato con insuccesso per anni, ad eseguire le tecniche con la stessa disinvoltura e col medesimo risultato che il maestro era capace di ottenere, ho continuato sempre ad insistere nello studio fino a quando non ho cominciato a considerare sempre meno *uke* quale avversario e sempre più ho dedicato maggior attenzione ad uniformare il mio corpo alle sensazioni positive della mente ed insieme ad armonizzarmi istintivamente ai movimenti prodotti da *uke*.



## BAMBINI



Ammirare, perché dovremmo ammirarla, la gioia, la serena concentrazione con cui i bambini praticano aikido ci scaldano il cuore. Ma forse dovremmo ogni tanto lasciare che ci scaldasse anche la mente, dovremmo prendere lezione da loro, anche se troppo spesso siamo noi a pretendere di dar loro lezioni.

















## RADUNO BRESCIA

Il primo grande raduno dell'anno corrente, ci auguriamo e sappiamo che è solo il primo di una lunga serie dopo una lunga attesa dovuta all'epidemia covid, si è svolto del mese di gennaio a Brescia, ottimamente organizzato dal dojo Aikido Budo Brescia e altrettanto ottimamente diretto da Christian Tissier sensei.

Ne proponiamo una breve galleria fotografica, per festeggiare l'auspicato ritorno alla normalità. Vi invitiamo inoltre a prendere visione della estesa galleria pubblicata da Aikido Budo Brescia sulla propria pagina facebook:

<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=AikidoBudoBrescia&set=a.654527566672887>















## 5X1000

Tempo di aiuti ai sodalizi associativi

Fulvio Gagliano -  
Commercialista Revisore Legale

Nonostante il sistema tributario italiano abbia superato di gran lunga le oltre 10 scadenze mensili, il mese di aprile da qualche anno apre le "danze" di quelle cosiddette canoniche ossia i dichiarativi annuali.

Fatta dunque eccezione per quelli, i dichiarativi, squisitamente di tempra fiscale, senza voler essere blasfemi quello "urbi et orbi" è il Modello dichiarativo delle persone fisiche alias modello Unico al quale si è affiancato dal 1993 il modello 730 ed oggi anche la cosiddetta "pre-compilata". In tema di modello dichiarativo predisposto per le persone fisiche e dunque anche il modello 730 e la dichiarazione già presente sul cassetto fiscale di ogni cittadino, la cosiddetta "pre-compilata" si ripresenta l'opzione .... x 1000. Dunque: l'8x1000 per gli Enti di Culto, il 5x1000 per gli Enti Onlus e No Profit e così via.

Ma vediamo di fare un po' di chiarezza: per sua natura il 5 per mille è una misura fiscale che consente ai contribuenti di destinare una quota dell'IRPEF (Imposta sul Reddito delle Persone Fisiche pari, appunto, al 5 per mille) a enti che in generale si occupino di attività di interesse sociale, come associazioni di volontariato, promozione sociale, onlus, enti di ricerca scientifica e sanitaria e, infine: associazioni sportive che svolgono prevalentemente attività socialmente utili,.

Non è una donazione, quindi non essendo un onere deducibile non beneficia delle connesse agevolazioni fiscali. In parole povere, non si può detrarre dalle tasse, ma non comporta nessun onere aggiuntivo per chi lo attribuisce. In pratica non costa nulla in quanto il contribuente è comunque tenuto a pagare l'IRPEF e sarà da questo importo su cui avviene il prelievo e lo storno in favore dell'Ente a cui si decide di attribuirlo. All'atto della compilazione della denuncia dei redditi si dovrà semplicemente indicare, nello spazio apposito, il codice fiscale dell'ente o associazione cui verrà destinato il 5 per mille del versamento effettuato.

Istituito nel 2006 in forma sperimentale, oggi il 5 per mille è considerato dagli Enti no profit uno dei canali principali di sostentamento del settore anche in virtù dell'obbligo di dimostrare l'impiego delle risorse ricevute, fatto questo, che accresce sempre più nella gente il senso della collaborazione a scopo sociale

Per l'accreditamento delle associazioni e società sportive dilettantistiche, di cui all'articolo 1, comma 1, lettera e), del DPCM 23 luglio 2020, è competente il CONI, Comitato Olimpico Nazionale Italiano che ha stipulato apposita con-

venzione con l’Agenzia delle entrate per la gestione della procedura di iscrizione, ai sensi dell’articolo 6, comma 1, dello stesso DPCM.

In base alla convenzione, il software di compilazione denominato “Istanza di accreditamento al 5 per mille è disponibile sul sito del CONI, alla pagina <https://www.coni.it/it/registro-societa-sportive/5-per-mille.html> mediante collegamento al sito dell’Agenzia delle entrate. Il servizio è, altresì, disponibile direttamente sul sito dell’Agenzia.

Le associazioni e società sportive dilettantistiche che sono già presenti nell’elenco permanente non sono tenute a trasmettere l’istanza di accreditamento al 5 per mille per gli anni successivi.

Possono quindi richiedere l’accesso al 5 x 1000 per la prima volta, con istanza di accreditamento ai sensi dell’articolo 1, comma 1, lettera e), e dell’articolo 6 del DPCM 23 luglio 2020, le associazioni sportive dilettantistiche, iscritte al Registro Nazionale delle attività sportive dilettantistiche a norma di legge, tenuto dal Dipartimento per lo Sport, presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri, nella cui organizzazione è presente il settore giovanile, che svolgono prevalentemente attività di avviamento e formazione allo sport dei giovani di età inferiore a 18 anni, ovvero di avviamento alla pratica sportiva in favore di persone di età non inferiore a 60 anni, o nei confronti di soggetti svantaggiati in ragione delle condizioni fisiche, psichiche, economiche, sociali o familiari.

La domanda contiene l’autocertificazione resa dal rappresentante legale dell’ente, ai sensi del decreto del Presidente della Repubblica 28 dicembre 2000, n. 445, relativa alla sussistenza dei requisiti. Di conseguenza l’ente richiedente non è tenuto a presentare una successiva e separata dichiarazione sostitutiva ai fini dell’attestazione dei requisiti per l’accesso al contributo.

Le associazioni sportive dilettantistiche trasmettono l’istanza di accreditamento utilizzando il software specifico presente sul portale dedicato. L’istanza va trasmessa in via telematica, utilizzando i servizi telematici dell’Agenzia delle entrate, direttamente dai soggetti interessati o tramite gli intermediari abilitati. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito della Agenzia all’indirizzo <https://www.agenziaentrate.gov.it/portale/contributo-del-5-per-mille-2022/onlus>.

All’atto dell’iscrizione il sistema rilascia una ricevuta che attesta l’avvenuta ricezione e riepiloga i dati della domanda.

Va doverosamente precisato che il termine ultimo per la istanza di iscrizione relativa all’anno 2023 è l’11 aprile dello stesso anno, quindi chi intende usufruirne può rammaricarsi della occasione rimandata ma ha sufficiente tempo per preparare quanto occorre per presentare l’istanza nel 2024.

*Come già spiegato nel testo dell’articolo i termini per le istanze di accreditamento per il 2023 scadevano il 12 aprile, ma le associazioni in possesso dei requisiti richiesti possono iniziare a programmare la loro istanza per il 2024. Progetto aiki intende pubblicare sul sito istituzionale [www.progettoaiki.org](http://www.progettoaiki.org) un elenco delle associazioni aderenti cui è possibile destinare il 5 x 1000, aggiornandolo di volta in volta. Le associazioni già inserite nel registro possono comunicarlo fin d’ora all’indirizzo [affiliate.info@progettoaiki.it](mailto:affiliate.info@progettoaiki.it). L’elenco delle associazioni sportive inserite nell’elenco permanente, di quelle ammesse e di quelle non ammesse è disponibile sul sito CONI all’indirizzo già segnalato.*

## L'OLIMPO DELLA SPADA: LA KATANA

Spade famose passando per storia, maestri spadai, samurai di Michelangelo Stillante

### SECONDA PARTE

#### Song of Japanese Sword

No road leads to the remote Mount Kunwu,  
Widely known for producing sharp swords;  
This is a Japanese sword newly bought,  
From east of the sea by a Yue merchant;  
The wooden scabbard covered with fish-skin,  
Encases the white sword and golden blade;  
The sword is bought with a big sum of money,  
By someone believing it could exorcise evil spirits;  
The country of Japan is said to be on big islands,  
With fertile fields and very good folk customs;  
Xu Fu of the Qin Dynasty lied to his emperor,  
And settled down on the land with young children;  
Men of all trades introduced various techniques,  
Still seen in the country are exquisite artifacts;

Fonte: <https://i.redd.it/fcajpruiwxw41.png>

L'amore per la katana è incondizionato, subconscio, ancestrale. È ora un termine adottato genericamente in occidente per le spade forgiate in Giappone anche se identifica una sola tipologia di lama. Le lame giapponesi sono caratterizzate da un processo di piegatura, ripiegatura e forgiatura di più tipi di metallo, acciaio duro e fragile e più tenero e flessibile combinati insieme. Il pacchetto viene poi battuto e scaldato alla forgia e ripiegato più volte, raddoppiando gli strati ad ogni successiva piegatura: da due se ne ottengono quattro, poi otto e così via. Al termine, dopo quindici ripiegature per esempio, si alternano 32768 strati ottenendo una lama dura ma allo stesso tempo flessibile come un salice che sotto il peso della neve si flette, lascia andare il peso che lo opprime e ritorna nella posizione originale.

Gli artigiani che producono lame sono chiamati "toko" (artigiano di spada), "toshō" (maestro di spada) o "katana kaji" (fabbro). Per semplicità con il termine katana indicheremo talvolta anche *tachi* (la tipologia di spada più diffusa prima della affermazione della katana), *uchigatana*, *wakizashi* e tanto che se ne differenziano per dimensioni, forma, struttura. Tra le altre tipologie possiamo menzionare le seguenti:

- *Odachi*: di lunghezza maggiore del consueto
- *Kenukigata Tachi*: tipologia tra il tachi arcaico e quello classico
- *Kogarasumaru*: con puntale a becco di corvo (nome di una lama tesoro imperiale)
- *Nagamaki*: ricavata da una naginata
- *Naginata*: arma in asta simile a una alabarda

Ma esistono persino le *shikomi katana*, spade mascherate o travestite - ad esempio da ombrello - che danno priorità al camuffamento piuttosto che alla robustezza quindi di norma più sottili e meno robuste.

Non mi soffermerò a definire la resistenza dei materiali delle katana alle forze dinamiche (altrimenti detta resilienza - la parola più comune dall'inizio del covid) e neanche gli aspetti tecnici della metallurgia e della forgiatura, per i quali rimando al sito <https://www.musubi.it> e ai differenti articoli in esso contenuti: qui trattiamo di lame celebri per capacità di taglio e di combattimento, rese famose da maestri spadai, da samurai, da celebri comandanti.

La katana, dalla forma armoniosamente arcuata ed esteticamente piacevole, ha un significato simbolico, è simbolo

di potere o pregiato pezzo d'arte, mentre come arma, fin dai tempi antichi, ha rappresentato potenza e precisione di taglio che gli hanno conferito un'aura di leggenda senza paragoni. Pilastro della cultura spirituale del samurai, anima stessa dei samurai al servizio del governo militare dello shogun cui ha servito per centinaia di anni. Un apice di perfezione chirurgica del taglio, si potrebbe dire da cecchinaggio, durato circa 600 anni, fino a quando il declino dello shogunato Tokugawa iniziava a delinearsi come sfondo sbiadito per la restaurazione Meiji.

La stessa famiglia imperiale, a riprova dell'importanza storica e simbolica della katana, è depositaria della leggendaria Ame-no-Murakumo-no-Tsurugi (天叢雲劍, Spada Celeste della Raccolta delle Nuvole (di pioggia)) anche detta Kusanagi-no-Tsurugi (草薙の劍, Spada di Kusanagi) che rappresenta uno dei tre tesori sacri del Giappone: gli altri due sono la gemma Yasakani no Magatama (八尺瓊曲玉, giada di Yasakani, forse una replica dell'originale) e lo specchio Yata no Kagami (八咫鏡, specchio a otto campate). Questi tre tesori, conosciuti come le Insegne Imperiali del Trono del Crisantemo rappresentano tre virtù: il valore (la spada), la benevolenza (la gemma) e la saggezza (lo specchio).

Non spada ma sempre di simbolica grande potenza è anche la "Jintachi Koshirae" che accompagna lo Yokozuna durante la cerimonia d'apertura ai tornei di Sumo. Il sumo è lo sport nazionale giapponese con origini e rituali che risalgono al VI secolo ancora in uso, soprannominato "lo sport degli dèi" perché usato per propiziarsi gli dei dello shintoismo. Lo Yokozuna (campione assoluto) usava una vera spada per entrare nel doyo, ma dopo la Seconda Guerra Mondiale fu bandita dal GHQ (Comando Alleato in Giappone), e sostituita con un Takemitsu (legno di bambù lavorato a somiglianza di una lama - ecco perché non è una vera spada). La Takemitsu pesa complessivamente circa 4 kg ed è portata in verticale con una sola mano, cosa non facile, come tradizionalmente veniva portato il tachi dallo scudiero del nobile; viene tenuta dal fodero (*saya*) e non dal manico (*tsuka*), con la mano protetta da un panno per proteggerne la preziosa lacca.

## UN PO' DI STORIA E DI STORIE

La fama della katana è arrivata nei giorni nostri oltre mare, ma già nel tardo periodo Heian (794– 1185) a riprova della squisitezza della sua fattura, la katana era riconosciuta come una esportazione pregiata del Giappone e viene citata dal mercante Ou-yang Hsiu (1007-72) in una poesia "A poem about the Katana". Questo poema e altri lavori si possono trovare in "The Literary Works of Ou-yang Hsiu (1007-72)" di Ronald C. Egan.

La qualità delle spade, inizialmente, era ancora molto lontana da quella che si sarebbe raggiunta non solo con l'espe-



Katana di Suishinshi Masahide, considerato il "padre" del rinnovamento e rinascimento della spada passato alla storia con il nome di epoca Shinshinto. Museo Nazionale di Tokyo.

rienza metallurgica ma anche con le prove “sul campo” (*tameshigiri*, taglio di corpi o parti di corpo per provarne l'efficacia). Da scavi nella prefettura di Saitama e Shimane sono venute alla luce, corrose e danneggiate, spade in ferro con iscrizioni in caratteri cinesi risalenti al 471. Alcune però con finiture in oro e bronzo, sempre nella prefettura di Shimane, sono arrivate fino a noi miracolosamente in buono stato di conservazione.

Dal settimo secolo in poi le spade hanno mantenuto un buono stato di conservazione, principalmente lame dritte del tipo “tachi” di origine cinese, importate o prodotte internamente. Intorno al X secolo iniziano ad assumere in via definitiva la loro forma arcuata, per un cavaliere molto più efficace nel colpire un soggetto, a cavallo o appiedato. Sempre in questo periodo inizia la produzione delle katana a sezione pentagonale (*shinogi zukuri*) al posto di quelle triangolari *hira zukuri*: la resistenza agli urti, la capacità di taglio su differenti materiali, la flessibilità senza piegarsi o rompersi che questa struttura conferisce alla katana ne fa la preferita dagli spadai e naturalmente dai samurai. Nei territori tra le odierne prefetture di Okayama, Shimane e Tottori, le scuole fioriscono grazie all'abbondante presenza e alla qualità della sabbia di ferro: Awataguchi, Ichimonji, Rai, Fukuoka, Osafune e Aoe, sono solo alcune che possiamo citare per non perderci.



Da sinistra a destra si distinguono habaki (guarnizione in metallo tenero che si impenna nel fodero per bloccarvi la lama), tsuba (guardia), seppa (guarnizioni ai lati della tsuba), fuchi (terminale anteriore del manico), menuki (elementi decorativi ai due lati del manico), kashira (terminale posteriore del manico)

Goro-nyudo Masamune, ne abbiamo parlato nella parte 1, fu a detta di molti il più brillante fabbro del periodo del massimo splendore, tanto che oggi si assegna un premio “Masamune” per il lavoro migliore in questo campo. Lo stile di Masamune influenzò enormemente l'artigianato della spada in varie regioni al punto che ci furono fabbri chiamati “Masamune Juttetsu” (I dieci discepoli di Masamune). Sebbene la maggior parte di essi visse in seguito senza avere alcun rapporto effettivo tra maestro e discepolo, questo mostra l'influenza del pensiero di Masamune in varie regioni.

Con la guerra Onin, 1467-1477, ha inizio il periodo denominato Sengoku *jidai* o Periodo degli Stati Combattenti, durato fino al 1603 quando venne riconosciuto lo shogunato Tokugawa, impostosi di fatto dopo la famosa battaglia di Sekigahara (1600) e poi consolidatosi mantenendo una relativa pace fino al 1868.

Il Sengoku *jidai* vide purtroppo un deterioramento generale della qualità delle spade, a beneficio della produzione di massa del periodo di guerra, e anche per l'introduzione a partire dal 1543 dei fucili importati dai portoghesi sbarcati sull'isola di Tanegashima sebbene il processo di produzione della katana fosse in rapido progresso grazie al miglioramento della tecnologia siderurgica, delle fornaci tatare da cui si ricavava l'acciaio grezzo e delle forge a soffietto utilizzate dagli spadai.

Nonostante il periodo di generale decadimento della qualità e vista anche la fornitura stabile di acciaio di alta



qualità, si ha lo sviluppo del “*chumon-uchi*” o “spade su ordinazione”: notabili e samurai richiedevano opere agli spadai più accreditati. I due principali fabbri del periodo si possono identificare in Magoroku Kanemoto e Muramasa. Naturalmente non solo durante il periodo Sengoku ma anche durante il periodo Edo ci furono maestri spadai degni di menzione, tra i quali Kotetsu Nagasone, Kunihiko Horikawa, Shinkai Inoue e Sukehiro Tsuda.

In questo periodo, denominato *shinto* (nuova spada), fiorirono particolarmente, ordinate da benestanti mercanti, lussuose *wakizashi* (con lama da uno a due *shaku*, 30-60 cm) riccamente decorate. Arricchimento decorativo tuttavia evitato dai samurai conservatori ritenendolo un aspetto decadente dallo stile spirituale del guerriero, *bushi*. Se la conoscenza tecnica progrediva ma non era diffusa ovunque, fu sviluppata, arricchita e diffusa la tecnica degli ornamenti e accessori (*kodogu*) della katana: *tsuba* (guardia), *kozuka* (coltello accessorio), *menuki*, *fuchi* e *kashira* (ornamenti del manico), *kogai* (accessorio per pettinare i capelli). E naturalmente maestri spadai guadagnavano fama: Matashichi Hayashi, Yasuchika Tsuchiya, Toshinaga Nara, Somin Yokotani, Shozui Hamanoe Ichijo Goto.

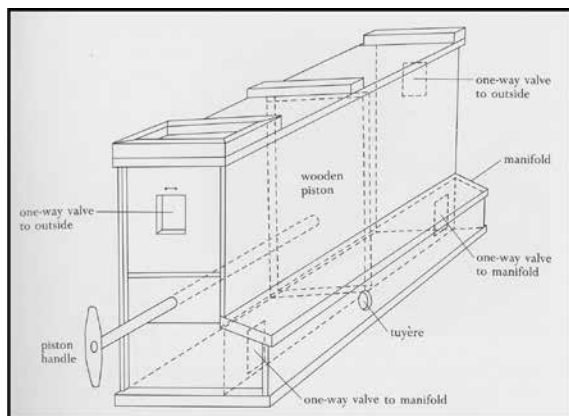
Tra uno shogun Tokugawa e l'altro passano 250 anni arrivando verso la fine del periodo Edo quando si fanno strada sentori di rinnovamento e voglia di far rivivere l'antica arte del periodo Koto, il più antico. Il nuovo sarà lo *Shin shinto* (nuovissima spada), ma assieme alla voglia di “revival” si scuoteva anche la realtà politica del paese. Gli Stati Uniti imponevano al Giappone sotto la minaccia delle armi ad opera del Commodoro Perry l'apertura al mondo e al commercio estero siglata con la Convenzione di Kanagawa nel 1854. Si avvia poi nel 1868 l'era della Restaurazione Meiji, mettendo fine al periodo di auto reclusione dal mondo chiamato *Sakoku*.

Nel 1873 fu emesso il 28 marzo il bando *Katana rei* che riservava il porto della spada a polizia ed esercito e iniziò il deciso progressivo e inesorabile declino dell'arte della katana. Non scomparve ma diventò appannaggio di classi di élite e degli ufficiali per i quali divenne parte dell'uniforme d'ordinanza fino alla fine della II Guerra Mondiale; questi furono sempre più addestrati all'uso della spada nel combattimento ravvicinato, e crebbe la produzione industriale di lame militari (*shingunto*) ma con livelli qualitativi generalmente lontani da quelli passati. Con poca richiesta di spade artigianali la forza lavoro venne decimata e l'arte della spada rischiava la scomparsa, fu così che molte spade presero la via dell'estero e sembrò essere una soluzione. Nel 1873 l'artigianato nipponico aveva fatto il suo ingresso ufficiale nella realtà occidentale l'Expo di Vienna: stampe *ukiyo-e*, porcellane, lacche, strumenti vari e naturalmente spade.

La katana e la sua fabbricazione non erano stati sicuramente il pensiero dominante dalla fine del secolo XIX al termine della Seconda guerra mondiale quando per giunta il Co-



La maggior parte degli shingunto venne prodotto nell'arsenale di Seki, con qualità sempre più decrescente nel corso della guerra mondiale, un limitato numero di lame venne però forgiato da artigiani e gli ufficiali erano comunque autorizzati a montare, adattandole alla fornitura militare, lame già in loro possesso.



Schema del mantice a soffiato utilizzato dagli spadai nel processo di tempera (yakiire) delle lame, Azionando manualmente il mantice con la sinistra il kaji regola la temperatura della forgia controllando quando la lama, maneggiata con la mano destra, ha raggiunto la temperatura richiesta. Da Kapp & Yoshihara, *The craft of the Japanese sword*, Kodansha 1987.



La shikomikatana mascherata ha dato origine a una curiosa inversione che sta andando di moda ai giorni nostri: vengono oggi prodotti al contrario (potete trovarli su Amazon) ombrelli che simulano la katana.

mando Alleato le bandi con piglio pistolero da far west, infondendo la paura di essere incarcerati per il possesso di una katana. Fu così che anche tra chi poteva essere in possesso di un tesoro nazionale si corse ai ripari distruggendo la mortale nemica della democrazia sia sotterrandola provocandone la corrosione e l'inevitabile danneggiamento oppure consegnandola, favorendo così il rientro in patria dei combattenti con souvenir esotici del misterioso Paese del Sol Levante.

Il Giappone naturalmente corse ai ripari vedendo preziosi tesori erano in pericolo e avviò un sistema di registrazione del possesso di lame in modo da autorizzarne il possesso almeno in casa. Viene rilasciato dalla polizia un cartellino che deve sempre obbligatoriamente accompagnare ogni lama. "Non rompere, non piegare e tagliare contemporaneamente": sembra essere stato questo l'obiettivo per cui le tecniche di forgiatura e rifinitura delle lame sono state sviluppate nel corso di secoli. Un connubio che ha creato oggetti da taglio micidiali nella pratica, immortali e leggendari nello spirito.

La piegatura dell'acciaio, che richiede il riscaldamento a centinaia di gradi, martellamento e poi decine di ripiegature, consente al processo di rimuovere le impurità dell'acciaio e ottenere la resilienza di cui si è parlato.

L'intero processo di fabbricazione della spada giapponese è considerato un'arte sacra al punto che prevede vengano eseguiti rituali shintoisti, trasformando la lama in oggetto sacro per i suoi futuri proprietari e le loro famiglie. Purezza rarità e valore sono infatti i valori che si richiedeva fossero presenti quando gli dèi venivano coinvolti nelle vicende umane. La katana così creata sarà tramandata come cimelio di famiglia ad ogni nuova generazione.

Tale perseveranza nel continuare a preservarne sviluppo e storia suggerisce che la katana possa essere considerata una delle spade più iconiche della cultura mondiale. Iconica perché la figura che racchiude in un solo oggetto la maestria, essenziale, degli spadai per la sua produzione di qualità; la maestria, rinomata, degli artigiani per il suo "confezionamento" estetico; infine la maestria, vitale, del samurai nel brandirla e farla diventare uno strumento letale nel duello "all'arma bianca". Il samurai e la sua lama sono diventati una cosa sola, un duo inscindibile: l'essenza del samurai è la sua spada e l'anima della spada risiede nel suo samurai. La katana, nelle sue varie declinazioni, ha un grande significato culturale in Giappone. Gli ideali e il codice samurai sono adottati ancora oggi da uomini d'affari giapponesi, e la spada rimane un simbolo per quelle stesse tradizioni. Una lama realizzata a mano è un oggetto prezioso, dal punto di vista economico visto il costo della produzione a mano, e da quello spirituale per tutto ciò che rappresenta.

Nella terza e ultima puntata di questo viaggio nel mondo della katana presenteremo ancora alcune leggendarie lame storiche.

## L'AIKIDO E LA SFERA DINAMICA

Recensione

Prima edizione inglese: 1973,

Prima edizione italiana: 1983, Edizioni Mediterranee

"Il primo libro sull'Aikido pubblicato in Italia" \*

di Paolo Bottoni

Di Oscar Ratti (1928 -2005) non si hanno notizie dettagliate. Una fonte cita come luogo di nascita San Terenzo (frazione di Lerici, presso La Spezia), lo ritroviamo studente presso l'Università di Napoli dove si laureò in "studi classici" e legge e dove praticò lotta greco romana e judo. Sembra dai ricordi di alcuni pionieri dell'epoca che abbia praticato brevemente aikido in Italia, forse con Tada sensei e Ikeda sensei ma alcune altre fonti dicono che iniziò solamente dopo il suo trasferimento negli Stati Uniti, divenendo allievo del maestro Yasuo Ohara a New York. Adele Westbrook si laureò in filosofia presso la Columbia University e viene riferito che iniziarono la pratica dell'aikido assieme.

Raccogliendo sistematicamente appunti, sembra soprattutto da parte di Westbrook, e schizzi delle tecniche, da parte di Ratti che aveva rivelato un grande talento di disegnatore, maturarono il progetto di un libro dedicato all'aikido, quasi una vera e propria enciclopedia; raggiunge infatti nella edizione italiana la ragguardevole mole di 372 pagine. Altra loro opera che raggiunse una vasta diffusione nell'ambiente dei cultori delle discipline marziali è *I segreti dei samurai*, anche esso disponibile in italiano e sempre pubblicato dalle Edizioni Mediterranee.

Curarono anche diversi romanzi del genere che allora venne definito di *science-fiction* e forse più tardi altri dedicati allo *sword and mystery*, ma non possiamo confermarlo essendo difficile farsi una idea diretta, i testi sono di arduo reperimento, Sicuramente erano ambientati nell'antico Giappone. Trovate più avanti il relativo elenco.

La monumentale opera qui recensita dedicava gran parte del testo a un tentativo di approfondimento degli aspetti "profondi" dell'aikido e ai suoi collegamenti con la plurisecolare tradizione marziale del Giappone, suscitando in verità alcune critiche per la relativa esperienza degli autori - detenevano all'epoca il grado di shodan e sembra ottenuto da poco tempo - che avrebbe potuto consigliare maggiore prudenza. D'altra parte all'epoca la *cintura nera* era per la grande maggioranza dei praticanti un obiettivo lontano e da molti considerato irraggiungibile, uno *shodan* era di norma una autorità indiscussa.

Riscossero unanime consenso – e vennero largamente copiati in ogni contesto – i disegni di Ratti, che possiedono



## 16 AIKIDO E LA SFERA DINAMICA

discipline della scherma dai maestri dell'*aiki-jutsu*, del *ju-jutsu* ed altri metodi più esoterici. A queste tecniche particolari, egli aggiunse altresì una concentrazione di pensiero ed azione particolare, ed una estensione di energia singolare che conferiscono all'Aikido una fisionomia e carattere precisi ed inconfondibili.

Questo metodo di difesa personale offre innumerevoli tecniche per neutralizzare attacchi lanciati da uno o più avversari. La sezione che ne illustra la pratica di tappeto nei capitoli dal IV al IX, si basa appunto sulle descrizioni delle strategie e tecniche fondamentali che facilitano il raggiungimento di quella neutralizzazione in maniere spesso spettacolari che, per giunta, sono accessibili a persone di ogni età e di entrambi i sessi.



veramente il dono della dinamicità. Scriveva in una recensione Stefan Stenudd: «*Even people who have never experienced aikido will be charmed by it through his images*». Per la verità riesaminandoli a distanza di anni, quando la qualità media della pratica dell'aikido in occidente si era già notevolmente innalzata, non sembrano più a volte tecnicamente ineccepibili come allora. Ma furono indubbiamente un grande passo avanti rispetto a prima e furono altrettanto indubbiamente suggestivi; era proprio la loro caratteristica di disegni nati dalle intuizioni personali di Ratti, che visibilmente cercava di trasmettere sensazioni più che nozioni, a renderli più fruibili delle accademiche sequenze fotografiche che alcuni avrebbero invece preferito.

In definitiva un testo che ha forse suscitato eccessivo entusiasmo alla sua uscita e altrettanto eccessive critiche in seguito.

\* Sarebbe in realtà almeno il secondo libro sull'aikido disponibile in Italia, preceduto da [Aikido](#), che venne pubblicato nel 1979 da Giovanni Granone

Altri testi di Oscar Ratti e Adele Westbrook

#### Romanzi

- [Tales of the Hermit](#)
  - » The Castle in the Rain and The Judge
  - » Yamabushi and Homecoming
  - » The Monk and the Samurai, the Sword Maiden, and the Katana That Caused It All
  - » The Castle in the Rain
  - » The Judge
  - » Homecoming
  - » Yamabushi
  - » The Katana That Caused It All
  - » The Monk and the Samurai
  - » The Sword Maiden

#### Saggi

- [Epilogue \(The Castle in the Rain and The Judge\)](#)
- [Interlude \(The Castle in the Rain and The Judge\)](#)
- [Prologue \(The Castle in the Rain and The Judge\)](#)

## LA RECENSIONE

Una importante percentuale dei testi di aikido consiste in realtà in una raccolta di sequenze fotografiche che illustrano le tecniche considerate dall'autore maggiormente rappresentative. Gli autori di questo testo accompagnano a una importante parte di testo disegni che come già detto superano la staticità delle sequenze fotografiche. Inoltre tentano, e gliene va dato merito anche perché hanno affrontato questo arduo compito in un momento storico in cui raccogliere, vagliare, selezionare e organizzare le informazioni non era agevole come al giorno d'oggi. La suddivisione in capitoli può aiutare a rendere conto della logica che li ha guidati.

Capitolo I	Cosa è l'aikido
Capitolo II	I fondamentali dell'aikido
Capitolo III	Organizzazione
Capitolo IV	La pratica dell'aikido
Capitolo V	La strategia della difesa aiki
Capitolo VI	La preparazione fisica
Capitolo VII	Posizioni e movimenti preparatori
Capitolo VIII	Le tecniche fondamentali di neutralizzazione
Capitolo IX	La pratica superiore dell'aikido.
Capitolo X	Conclusione.

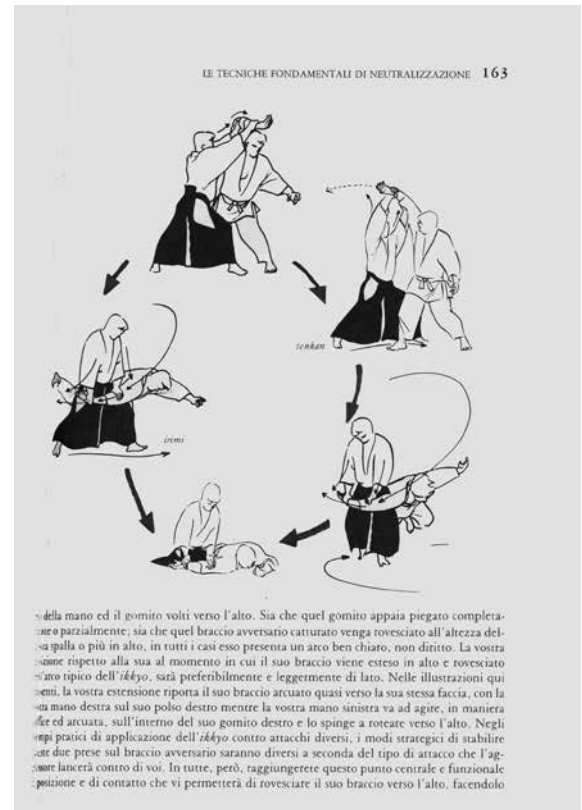
Un estratto di alcune parti potrà aiutare il lettore di questa recensione a inquadrare meglio l'opera. Dall'inizio assoluto, il primo capoverso del Capitolo I, Cos'è l'Aikido?

*«Emerso da un periodo lunghissimo d'oscurità in Oriente, durante il quale, secondo la tradizione, l'Aikido era noto soltanto a una cerchia ristretta di persone generalmente di rango elevato, esso è stato definito come una delle arti marziali più misteriose e complesse e, ai suoi livelli superiori, come una disciplina pratica ed efficace per lo sviluppo, l'integrazione e l'utilizzazione più completa delle energie umane, da quelle fisiche e mentali a quelle spirituali.»*

Ognuno potrà (dovrà?) riflettere da solo su quanto condividere e quanto no, a distanza di 50 anni dalla pubblicazione. Un appunto sente il bisogno di farlo fin d'ora l'estensore di queste note: l'integrazione e utilizzazione delle risorse dell'essere umano è uno degli obiettivi basilari dell'aikido, forse il più importante, e lo si dovrebbe perseguire fin dal primo giorno senza attendere di essere pervenuti "ai suoi livelli superiori".

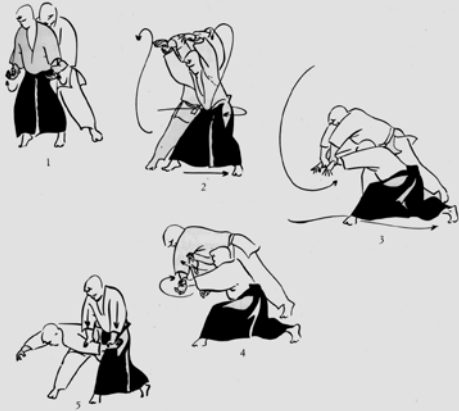
Una nota ulteriore va riservata alla parte strettamente tecnica. Non sappiamo, e in fin dei conti non ha importanza saperlo, quale sia l'origine della classificazione e dell'ordinamento delle tecniche che hanno adottato gli autori.

Ogni insegnante di spessore ha infatti un suo esclusivo sistema didattico, ferme restando le basi irremovibili dell'arte





LE TECNICHE FONDAMENTALI DI NEUTRALIZZAZIONE 167

**IMMOBILIZZAZIONE N. 1 CONTRO ATTACCO N. 7**

*Uke* cerca di immobilizzarvi afferrando ambedue i vostri polsi dal dietro. Al momento stesso in cui le sue mani si chiudono attorno ai vostri polsi e il suo impegno dinamico è ancora fluido ed attivo verso di voi, voi estenderete le mani in una curva che discende in basso, sotto il livello del vostro centro operativo addominale, mentre le vostre mani si girano con le dita estese verso l'alto (fate riferimento all'esercizio fondamentale N. 8), muovendo le vostre braccia nella stessa direzione iniziale di *uke*. Tenendo le punte delle mani estese verso l'alto, dirigete la presa di *uke* in avanti ed in alto, in un movimento soffice e potente che la porta oltre il vostro capo.

A quel punto, sempre senza scosse, girate i polsi e volgete il palmo delle mani e le dita verso il basso, facendo un passo laterale col piede sinistro, per far posto tra il vostro corpo e quello di *uke* al vostro piede destro che si sposta in una lunga scivolata in profondità alla sua retroguardia sinistra, permettendo al vostro ginocchio destro di toccar terra mentre il vostro corpo si abbassa in avanti, e le vostre braccia guidano la presa di *uke* in un arco dinamico e squilibrante in avanti. *Uke* viene a trovarsi piegato in avanti, con il suo bersaglio al lato e di dietro, in pieno

dell'aikido, e spesso anche una personale nomenclatura non adottata da altri insegnanti. Non si dovrà pertanto stupire il lettore nella ipotesi, molto verosimile, che riscontri delle difformità rispetto al metodo che segue quotidianamente.

D'altronde è o perlomeno dovrebbe essere questo il compito dei testi: esplorare non tanto e non solo quanto già esplorato ma dare la possibilità di conoscere e affrontare l'ignoto, il diverso.

Concludiamo quindi consigliando senza riserve l'esame e l'approfondimento delle materie trattate in L'aikido e la sfera dinamica, anche per serbare traccia del cammino percorso dall'arte in questi decenni, cominciano ad essere tanti anche se sono volati via in un baleno, di pratica nel mondo occidentale.

## COSA È LA SFERA DINAMICA?

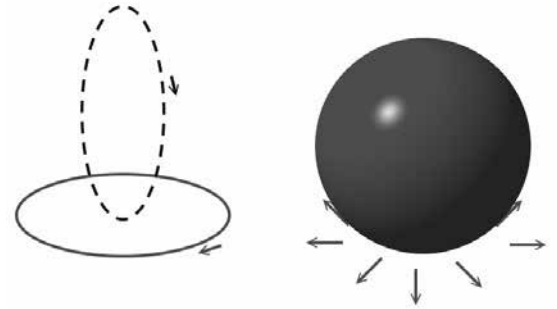
E' una interessante visione dell'aikido dovuta proprio salvo non emergano informazioni discordanti agli autori di questo libro. Per la verità non se ne è più discusso in seguito per confermare, confutare o sviluppare questa teoria.

Tento di darne una interpretazione, da un punto di vista assolutamente personale: discutibile e da discutere.

Sappiamo che l'aikido predilige i movimenti circolari: potremmo dire di conseguenza che eseguendo delle tecniche in questa modalità le estremità delle braccia si muoveranno lungo una circonferenza ideale che qui per comodità di rappresentazione si mostra in verticale (cerchio a tratti) ma potrebbe in realtà agire, si pensi a yokomenuchi, su ogni angolazione. I movimenti degli arti inferiori descriveranno invece una circonferenza orizzontale (cerchio a linea intera). Quindi immaginando che l'esecutore rimanga fisso sul posto possiamo dire che man mano che esegue nuove tecniche stia "disegnando" una sfera.

In realtà però si potrà spostare in ogni direzione, seguendo la suddivisione binaria dei movimenti adottata in aikido: irimi tenkan (due direzioni), shiho giri (quattro direzioni), happo giri (otto direzioni) e così via.

Potremmo quindi immaginare che nell'esecuzione delle tecniche i movimenti del praticante avvengono sulla superficie di una sfera ideale in movimento: una "sfera dinamica".



## THE TEACHER - INTERVIEW WITH LIA SUZUKI

Recensione

Autore: Simone Chierchini,  
edito da The Ran Network

<https://therannetwork.com/>

di Patrizia Corgiat

Non conoscevo molto Lia Suzuki quando lo scorso anno ho acquistato il libro di Simone Chierchini "The Teacher" - Interview with Lia Suzuki, ma mi avevano incuriosito i temi trattati nell'intervista, già delineati nella presentazione.

Temi di aikido e di vita affrontati da un punto di vista differente, quello di una donna appunto.

Sicuramente una donna determinata, con le idee molto chiare che, oltre alle sue notevoli doti tecniche – andate a vedere alcuni suoi video su YouTube e resterete affascinati dalla naturalezza con cui esegue le tecniche, dal suo ritmo, dalla sua energia – ha saputo sviluppare i suoi progetti, creare opportunità, mantenere viva la passione per l'aikido dei suoi studenti, anche in periodi difficili, promuovere l'aikido ai giovani e alle donne.

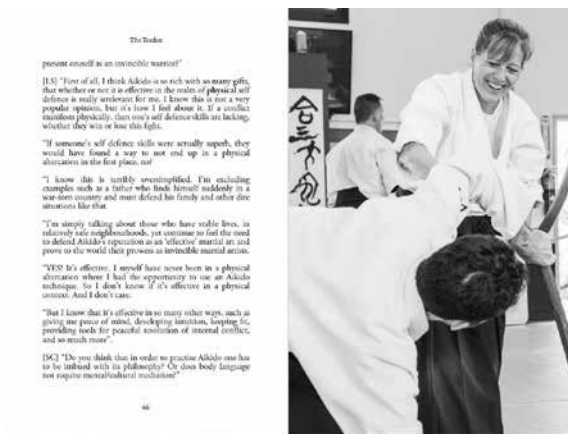
Certo, ha avuto la fortuna di trascorrere diversi anni a Tokyo presso il dojo di Takeda Yoshinobu Shihan e questo ha facilitato il suo percorso, ma le modalità con cui ha affrontato la sfida di aprire un nuovo Dojo nel suo paese, le sue idee non convenzionali riguardo alla divulgazione dell'Aikido, il Virtual Dojo, pensato e sviluppato in tempi non sospetti e, non ultimo, la convinzione dell'importante ruolo delle donne in Aikido, fanno di lei un personaggio non comune, di notevole apertura mentale e di grande interesse.

Condivido la sua convinzione che una donna non debba mascolinizzarsi per praticare aikido, né tantomeno per essere accettata dal gruppo. Importante è creare opportunità e cultura per riconoscere il valore di ogni persona, indipendentemente dal sesso.

L'intervista è puntuale, suddivisa per argomenti e di facile lettura, anche se in inglese.

Consiglio vivamente questo libro.

Per ulteriori informazioni: <https://therannetwork.com/the-teacher/>



## BIOGRAFIA:

Lia Suzuki inizia la pratica dell'Aikido nel 1982 sotto la guida di William Gleason. Molto presto si trasferisce in Giappone per praticare nel dojo di Yoshinobu Takeda (allievo di Seigo Yamaguchi) dove resta fino al 1996.

Su sollecitazione dello stesso Takeda rientra in USA dove fonda l'Aikido Kenkyukai International USA, che ancora oggi dirige, e inizia il suo percorso di promozione e divulgazione dell'aikido.

Attualmente è 6° Dan Aikikai, conduce seminari in vari paesi e torna spesso in Giappone per praticare con il suo maestro.

Negli anni si è molto dedicata a progetti rivolti ai giovani della Generazione Z e Millennials, a iniziative sociali e agli aspetti di inclusione nel mondo dell'aikido.

Con il Virtual Dojo, sviluppato già nel 2017, ha fornito agli insegnanti e agli studenti nuovi strumenti per orientarsi nella formazione online e adattarsi al suo utilizzo.



## Women Who Forget Femininity

[SC] "How will men find a way to achieve peace, when so far it has been they who have always been the ones to decide to wage war? Our culture, and therefore our collective thinking, is male-dominated and directed towards violence, which continually reproduces itself. Society would desperately need women to have more influence on the formation of collective thought. Unfortunately, however, it would appear that the various movements for women's emancipation a few decades later have ended up primarily with women appropriating spaces traditionally occupied by men and imitating them in what they do worst. Does a woman's freedom lie in becoming a man socially, politically, in the world of work, in other words in denying or forgetting femininity?"

[LS] "This is an excellent question. It brings to mind the first time that I came back to the USA, after having been in Japan for a little over a year.

"I landed at JFK airport. When I got my bag, I went to the information desk and asked very politely and quietly, 'Excuse me, I'd like to go to the Port Authority. Can you tell me...'

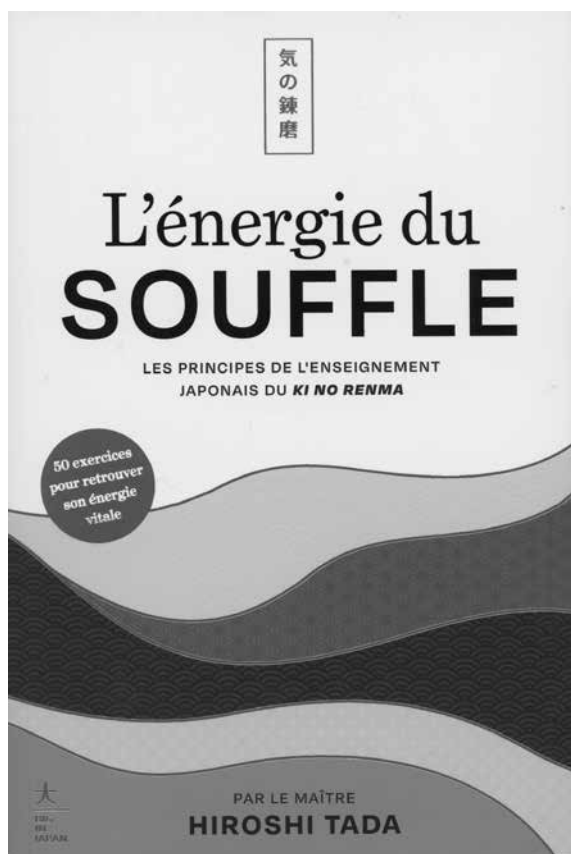
"WHAT?!", she yelled.

## L'ÉNERGIE DU SOUFFLE

Les principes de l'enseignement japonais du *ki no renma*

Recensione

Autore: Hiroshi Tada



Perché il primo libro sul *kinorenma*, metodo di “tempra del ki” sviluppato e perfezionato lungo i decenni da Hiroshi Tada sensei<sup>1</sup> esce in Francia e non in Italia, dove il maestro lo ha introdotto e diffuso? E’ una domanda che alcuni si sono posti. Tentando di abbozzare una risposta posso solo osservare, poiché prima ancora che a molti altri la domanda se l’è posta il sottoscritto, che tra le varie possibili spiegazioni una sembrerebbe più plausibile di altre.

Per renderla nota ai lettori dovrò riavvolgere brevemente il nastro della storia: venuto in Italia nel 1964 come inviato dell’Hombu Dojo per svilupparvi la pratica dell’aikido, Tada sensei aveva praticato negli anni precedenti, tra altre discipline complementari, il metodo introdotto dal maestro Nakamura Tempu<sup>2</sup> conosciuto come *shinshin toitsu ho* (metodo di unificazione tra corpo e mente): che mira a ottenere dall’essere umano uno stato di serena efficienza fisica e mentale che lo supporti nel raggiungimento delle sue mete. Iniziò nel 1968 a introdurre nel suo sistema didattico metodiche mutuare dallo zen e dallo *shinshin toitsu* durante gli intensi seminari estivi, che duravano, fino a tre settimane e prevedevano sessioni di *zazen* all’alba seguite dalla pratica di quello che solo anni dopo sarebbe stato conosciuto come *kinorenma*. Il tutto durava circa 3 ore e dopo una pausa iniziavano gli allenamenti di aikido, che impegnavano in media altre 5/6 ore al giorno.

Nel decennio successivo emersero difficoltà per avere a disposizione in ore antelucane le strutture che ospitavano i seminari e il maestro avvertiva inoltre la necessità di praticare in un ambiente dedicato. Iniziarono quindi nel 1976 presso il Dojo Centrale di Roma dei seminari dedicati principalmente, se non esclusivamente allo *zazen* e al *kinorenma*, proseguendo fino agli anni 90 quando il Dojo Centrale venne chiuso in seguito alla richiesta di restituzione dei locali da parte del Demanio. Il seminario *kinorenma* da allora venne tenuto a La Spezia, nella settimana che precedeva il seminario internazionale di aikido, dapprima nella sede del dojo locale e poi quando il numero dei partecipanti crebbe nel Palazzo dello Sport.

Tada sensei ritornò in Francia dopo una assenza di decenni solamente nel 2015 e vi poté continuare la sua opera solamente per pochi anni, dal 2020 infatti l’epidemia Covid lo ha impedito. E’ fisiologico che i discepoli francesi abbiano sentito il bisogno di non spezzare questo filo appena iniziato avendo a disposizione un testo di riferimento. Questo non vuol dire ovviamente che il libro non possa essere di supporto anche agli italiani che seguono e praticano il *kinorenma* da molti anni.

1. <https://www.musubi.it/it/artimanziali/aikido/maestri/9-tada.html>
2. <https://www.musubi.it/it/artimanziali/koryu/maestri/152-tempu.html>



Ma certamente l'impostazione del libro è misurata soprattutto sui discepoli francesi, su quello di cui hanno bisogno – ora - e che presumibilmente gli hanno richiesto. Certamente Tada sensei curerà anche una edizione calibrata per l'Italia. Nel frattempo godiamoci, perlomeno chi non ha difficoltà a leggere il francese, del resto redatto in modo molto chiaro, L'ènergie du Souffle.

Tentare di recensire un testo didattico è arduo e talvolta inutile, ogni opera del genere va letta e studiata integralmente. E soprattutto non è bene avere sempre l'opinione delle stesse persone. Mi asterrò quindi dall'illustrarne i contenuti, meno che mai ad azzardare una analisi o addirittura dare una opinione su quanto esposto, compito che lascio ad altri. Con una eccezione.

Nella introduzione viene naturalmente illustrato il concetto del ki nella tradizione giapponese. In quanto al termine *renma* voglio riallacciarmi a una lezione teorica di Hosokawa sensei, lontana nel tempo ma molto vivida nella mente. Alla lettera la parola può essere tradotta con tempratura, ossia quel procedimento di trattamento dell'acciaio che lo rende flessibile quanto resistente, e in particolare alla procedura di tempratura delle lame giapponesi, definito *yakiire*.<sup>3</sup>

Ma la spiegazione di Hosokawa sensei iniziava ancora da prima: dal procedimento di forgiatura in cui la materia prima, il lingotto allo stato grezzo chiamato *tamahagane* viene ripetutamente esposto al fuoco della fornace, battuto, ripiegato su stesso. Ma anche dall'analogo procedimento con cui la massaia o il cuoco preparano un impasto destinato all'alimentazione: la materia prima viene continuamente rimescolata (fuori dalla metafora: messa in discussione) e amalgamata, diventando un qualcosa sostanzialmente differente dalle materie prime: farina di soia o di grano, acqua, lavoro fisico metodico e costante, concentrazione mentale, costanza e, non ultima, serenità d'animo. Sarà poi il fuoco a fissare nella sostanza trattata le caratteristiche ricercate.

Potrei in conclusione affermare, e lo affermo, che il *kinorenma* è destinato sì ad apprendere delle tecniche complementari alla pratica dell'aikido, ma soprattutto a permettere di affrontare il percorso nell'aikido e nella vita con la giusta attitudine mentale.

Ritornando al testo, l'introduzione prende in esame appunto le ragioni per cui questo genere di discipline una volta riservato a delle élite può e deve essere ora maggiormente diffuso e seguito, e perché ogni essere umano possa trarne giovamento sia nella vita quotidiana che nel raggiungimento di obiettivi più ambiziosi. Senza questa avvertenza sarebbe facile pronosticare a chi volesse intraprendere il percorso del *kinorenma* che potrebbe trovarsi nelle spiacevoli condizioni da cui, citando Leonardo da Vinci, Tada sensei ha talvolta messo in guardia:

«Quelli che s'innamorano di pratica senza scienza son come il nocchiere, che entra in naviglio senza timone o bussola, che mai ha certezza su dove si vada.»

3. <https://www.musubi.it/it/nihonto/tecnica/290-yakiire.html>

## ERRATA CORRIGE

Per ragioni imperscrutabili, ma succede nelle peggiori famiglie, in Aiki n. 3 sono sfuggiti sia al correttore automatico che ai correttori umani due errori che segnaliamo chiedendo nello stesso tempo ai lettori di segnalarne altri se ne trovassero. Ne troveranno: chi ha dimestichezza con le pubblicazioni sa che se ne troveranno sempre.

A pagina 22 alla riga 15 è sfuggito un “*queanto*” che ovviamente avrebbe dovuto essere “*quanto*”. Più rilevante un errore alla pagina precedente, verso la fine del testo, per cui riportiamo la frase corretta:

«L'asola nel fodero (*kurigata*) in cui passa il laccio (*sageo*) è sul lato omote essendo un ornamento spesso impreziosito da una decorazione (*shitodome*) ma il foro passante (*mekugi hana*) da dove si introduce il perno di fissaggio del manico (*mekugi*) da questo lato è celato dalla nastratura perchè considerato non gradevole alla vista. E così via.»

La versione on line verrà corretta, troppo tardi per le copie ormai stampate.





2,50 €



9 788894 692037